

2024. 12. 12

富屋小学校 学校給食委員会

おいしく食べるための

歯のはなし～

皆さんの質問から・・・

学校歯科医 螺良(つぶら)修一



今日のお話し

- ①ムシ歯 について
- ②歯の生えかわり について
- ③歯みがき について
- ④保護者の皆様からの質問

・なぜむし歯になるの？

- a. むし歯になったらどうなるの？
- b. なぜ歯が溶けるの？
- c. 歯を磨かないとむし歯になるの？
- d. キシリトールはむし歯にならないの？



ベストQ:むし歯がある人って、 世界でどのくらいなの？

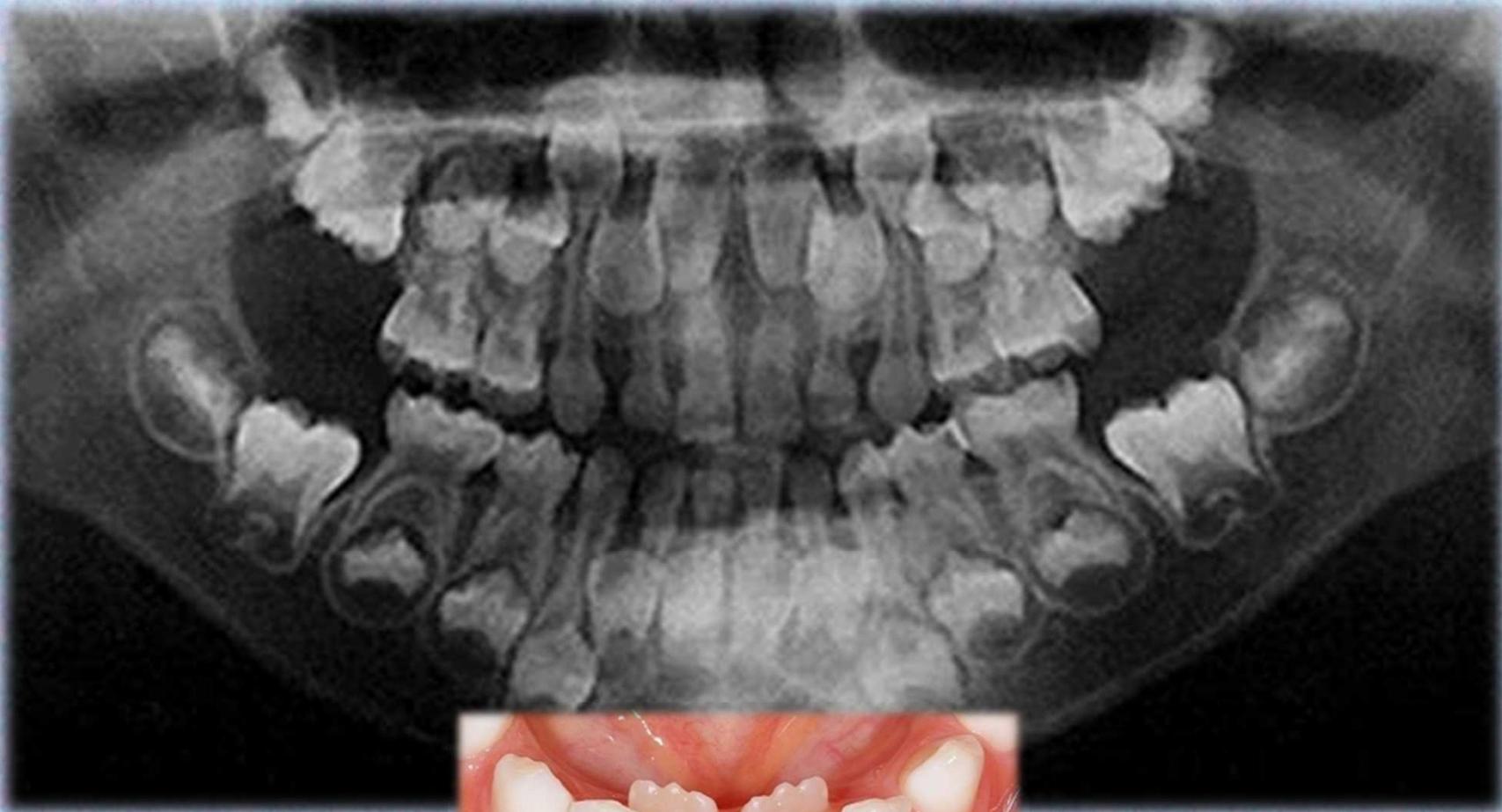
世界の人口:81億8564万人 2024年

45%の**35億人**が問題アリ WHO分析

日本の人口:1億2000万人

12歳児の一人平均むし歯数 2.4本

歯の生えかわり、回数、他の動物は？



成長期(10歳)の様子

生えかわり、に関する皆様の質問

a.なぜ歯がはえかわるの？

⇒なぜ1回？ ⇒なぜ乳歯は抜ける？

b.他の動物の歯は どのようなの？

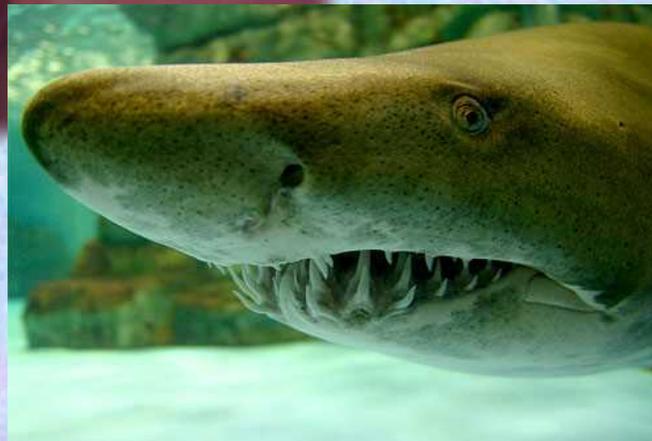
⇒サメはなぜ無限に生えかわるの？

c.抜けるのは遅い方が良い？

d.産まれる前に歯ができるの？

ベストQ

人間はサメのように無限に歯が生える？



歯みがき について。



First Teeth Matter!

Cavity Prevention
from 0-3 Years



ベストQ:なぜ歯石はたまるの？



・歯が黄色くなったらどうやって白く治すの？



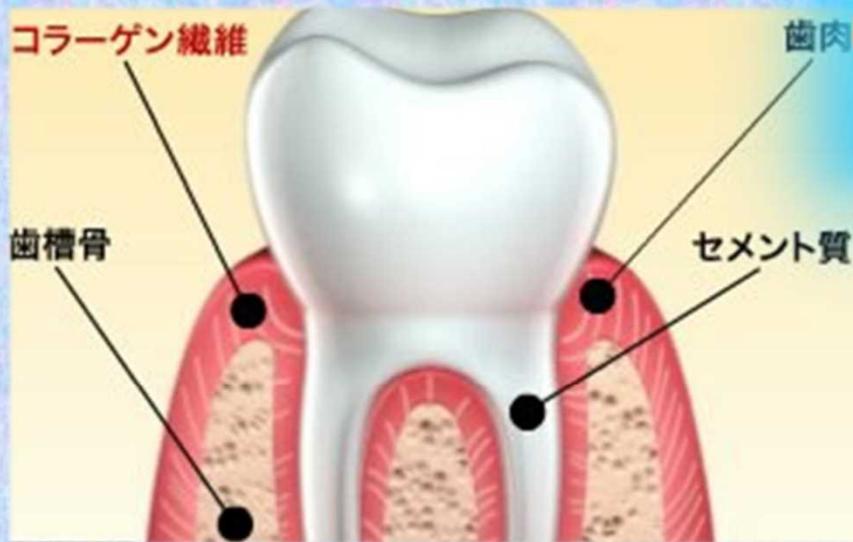
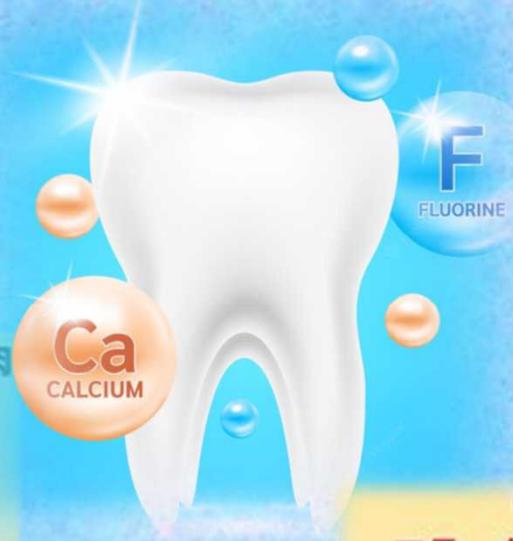
保護者の皆様からの質問

- ①丈夫な歯でいるために今できること
- ②歯を白く保つためにしたらいいこと
- ③歯が及ぼす身体への影響

結局は “何を食べるか” ですね



歯は「内側から」固くなる 歯肉は「内側から」つくられる



ビタミンCが歯ぐきの
コラーゲン繊維の合成を促進します



たとえば・・・

完璧な5大栄養素 Inn

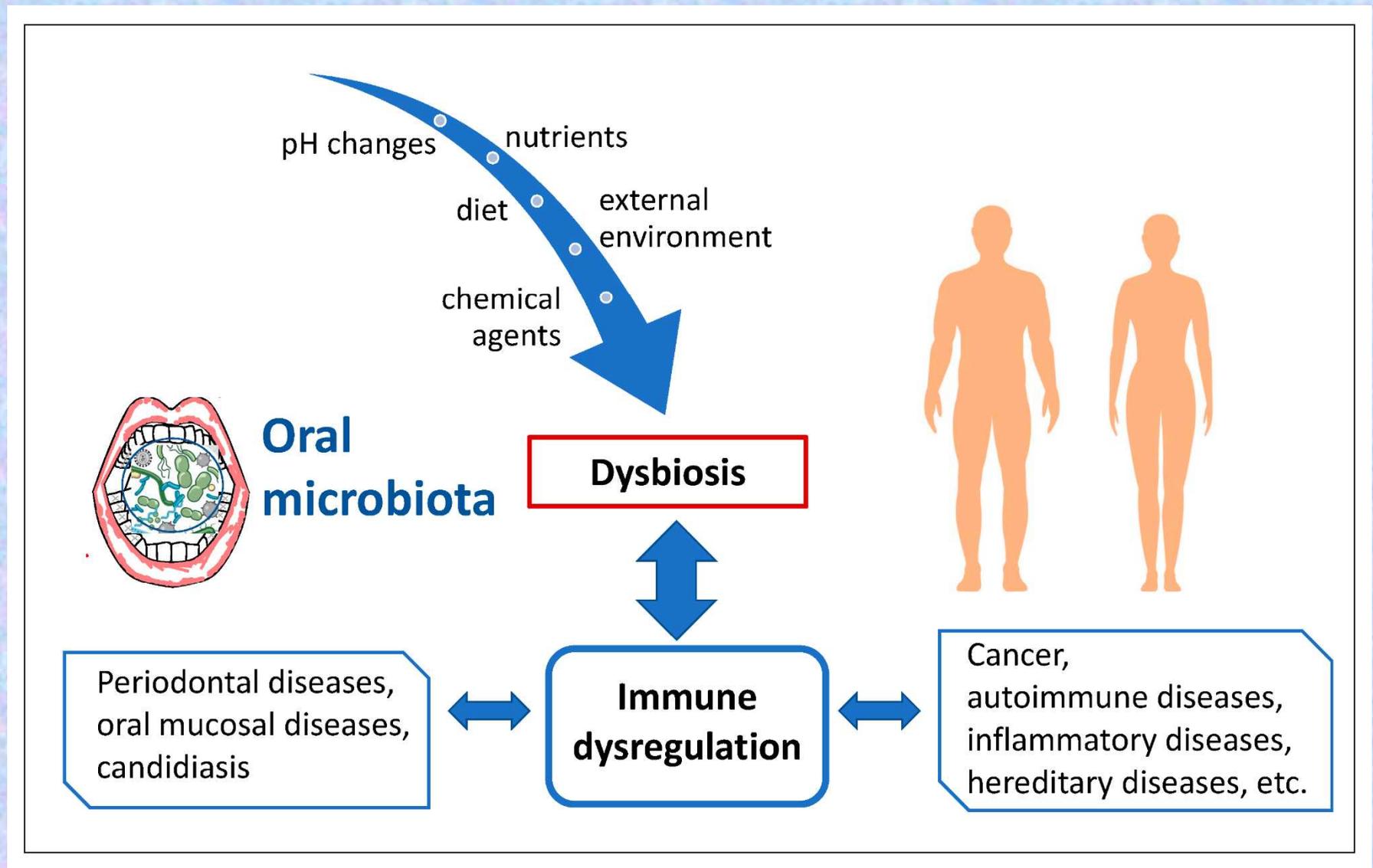


栃木の郷土料理“しもつかれ”のススメ

食物繊維と良い脂に富み、アミノ酸リッチ、ビタミン(抗酸化系)や
ミネラル(細胞基質に関わる)豊富な食べ物を考えてみよう

口内免疫 = 腸内免疫

常在菌の連動



まとめ 口の中は身体の中



First Teeth Matter!



Oral manifestations of VITAMIN DEFICIENCIES

Vitamin A



- Pits
- Grooves
- Translucency
- Missing tooth enamel

粘膜の健康維持

歯に穴
小窩裂溝齲蝕
曇り齲蝕
エナメル喪失

Vitamin B



- Cracked lips
- Angular cheilitis
- Dry mouth
- Burning sensation
- Gum disease

粘膜の代謝安定

口唇にヒビ
口角炎
ドライマウス
灼熱感
歯肉の病気

Vitamin C



- Red gums
- Swollen gums
- Bleeding gums

結合組織代謝

歯肉の発赤
歯肉の腫脹
歯肉の出血

Vitamin D



- Tooth decay
- Worsened bone structure
- Worsened tooth integrity

硬組織代謝

歯の欠損
骨の脆弱化
歯の弱体化

AID(抗炎症食)とは何か

オメガ3脂肪酸: 鮭、ニシン、サバ、イワシ、マグロ、シマスズキ等

ビタミンC: 柑橘類やピーマン等の野菜

ポリフェノール: 色鮮やかな植物食品、コーヒー、ダークチョコ

腸に良い食品:

プロバイオ→チーズ・ヨーグルト・納豆

プレバイオ→高イヌリン: キクイモ、アスパラガス、バナナ、チコリ等

