

# 第1学年対象文化講演会 2022

令和4年10月18日(火)



## 《学校歯科医 山根秀樹先生の講演会》

テーマ：美味しく食べて元気になるろう ～世界で一番聞きたい歯と口の話～

### クイズ

よく噛むとたまらないのは次のどれ？

1. 目くそ
2. 耳くそ
3. 鼻くそ



答えは2番です

噛むと顎が動き耳の穴の皮膚がはがれ落ち、たまらずに出てしまうからです。

### よく噛むことは 自分の身を守ること

よく噛むと唾液が出ます。唾液には消毒作用があります。発がん性のあるものは噛むことで発がん性が低くなります。むし歯になりにくくなります。



クイズ形式でお話しして下さったので、わかりやすく楽しく学ぶことができました。



### 顎力は学力

よく噛むと脳の働きがよくなります。



### 歯磨きをしよう！

使った歯ブラシを水の入ったコップの中で振り、白く濁らなくなるまで磨くようにすると、磨けたかを確認することができます。



生きる基本は食べることで寝ること  
規則正しい生活をし  
リズムを作ることが**大切**です。

### 2つの食育

1. 健康のためによいものを食べるという口に入る前の食育。食物繊維を多く含んだものを食べることは健康的です。しかしこれはしっかり噛まないで消化不良を起こします。そこで・・・
2. よく噛んで食べるという口に入った後の食育。これはとっても大切なことです!(^^)!



### クイズ

ヒトとむし歯菌1グラムの中のばい菌の数はどちらが多いだろう？

1. ヒト
2. むし歯菌

答えは2番です



### ダラダラ食いと虫歯の関係

お口の中のpHは基本的に中性で保たれています。飲食をするとプラーク中のpHは酸性に傾き脱灰がはじまります。歯のエナメル質が溶け出す酸度はpH5.5です。これがむし歯の始まりです。

しかし、しばらくすると唾液の働きにより徐々に中性へ戻り、再石灰化されます。酸性から中性に戻るまでに要する時間は約20分から1時間といわれています。間食の回数が多い食生活では脱灰の時間が長く再石灰化の時間が短くなり、むし歯になりやすいのです。

