

は くち やく め 歯や口の役目

- 1 食べ物をかみ、味わい、飲みこむ
- 2 表情が豊かになり、人と楽しく話す
- 3 運動をするとき力を出し、体のバランスをとる

は 歯みがきをじょうずにするには？

○デコボコの歯ならびは…



デコボコしている歯1本1本に、歯ブラシのわきを直角に当て、毛先を上下に、細かく動かしてみがきましょう。

○背の低い歯は…



背の低い歯は、歯ブラシをななめ横からいれ、毛先をかみ合わせにピタッと当てて、コチョコチョコと、こきざみに動かしてみがきましょう。

は くち 歯と口のはたらきをたんけんしよう

ひ

【ひみこのはがいーぜ】

は

ひまんよぼう
肥満予防

はびょうきふせ
歯の病気を防ぐ

よくかむことの
8大効果

み

みかくはったつ
味覚の発達

こ

ことばはつおん
言葉の発音が
はっきり

の

のうはったつ
脳の発達

が

がふせ
がんを防ぐ

い

いちようはたら
胃腸の働きを
そく進

ぜ

ぜんりょくとうきゅう
全力投球

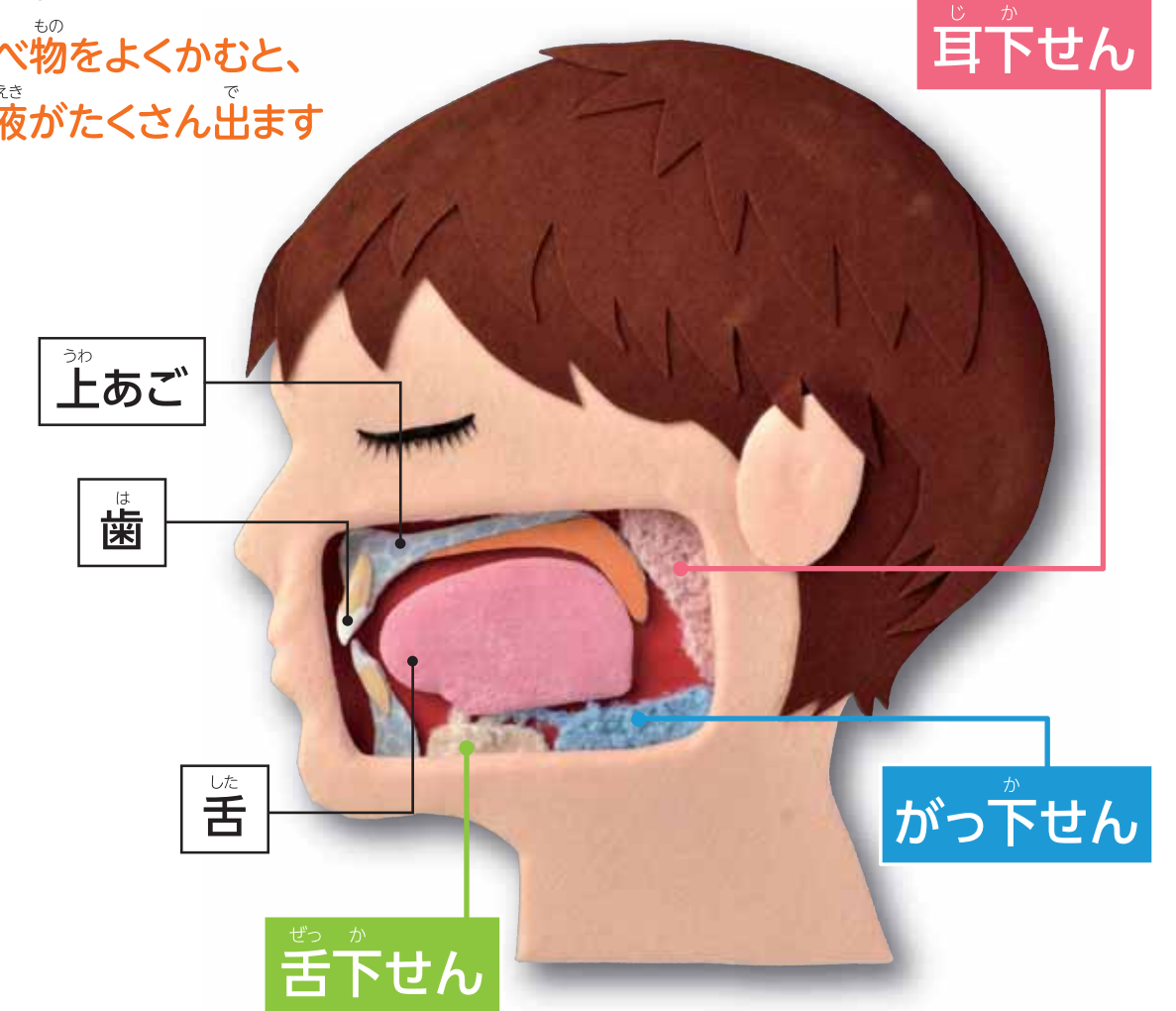


えき やく め だ液の役目

- 1 食べることを助ける
・消化を助けます
・食べ物をしめらせ、飲みこみやすくします
・味を感じることを助けます
- 2 口の中を清潔にし、なめらかにする
- 3 むし歯を予防する
- 4 体の健康を守る

えき で だ液の出るところ(3つのだ液せん)

食べ物をよくかむと、だ液がたくさん出ます



Q&A わかるかな？

「歯の役目」を知っていますか

- (1) 前歯の役目は(①)で、お口歯の役目は(②)です。
ア.かみ切る イ.引きさく ウ.かみくだく エ.すりつぶす

「歯肉えん」を知っていますか

- (2) 歯肉えんは、歯と歯肉の境目に(①)が付着し、(①)の中で、さらに細きんが増えて起こります。
予防には「歯と歯の間や(②)の歯みがき」「生活習慣の改善」「歯医者さんでの健しん」が大切です。
ア.食べかす イ.歯こう(プラーク) ウ.歯と歯肉の境目
エ.お口歯のかみ合わせの部分

「8020運動」を知っていますか

- (3) 8020運動とは、「80歳になっても、自分の歯を(①)本以上保とう」という運動です。自分の歯を(①)本以上保っていれば、何でも、よくかめ、おいしく食べられます。
ア.16 イ.20 ウ.32

<答え> (1)①ア ②エ (2)①イ ②ウ (3)①イ