



KIDS

8020

NOTE

ハチマルニイマル
キッズ8020ノート

しょうがっこう
小学校

ねん 年 くみ 組 しめい 氏名

とくしまけん とくしまけん し か い し かい
徳島県・徳島県歯科医師会

8020ってなあに？

8020:ハチマルニイマルとは、80才になっても、自分の歯を20本以上残そうということです。自分の歯が20本以上あると大体の食べ物がよくかめて、おいしく食べられ、一生元気ですごせますよ。

自分の歯は、何本あるでしょう？実際にしらべてみよう



自分の年齢 () 才
 乳歯 () 本
 永久歯 () 本
 合計 () 本

お家の人の歯の数を調べてみよう

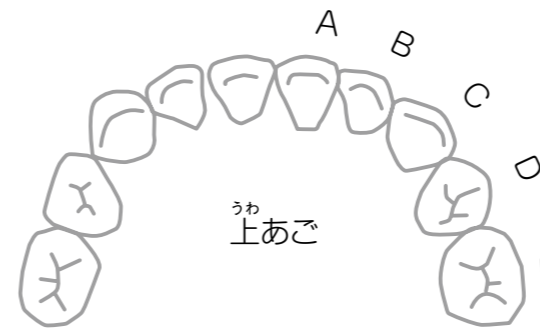
例) おばあさん	80才	20本	8020
例) おにいさん	14才	28本	1428



残っている本数で食べられる食品

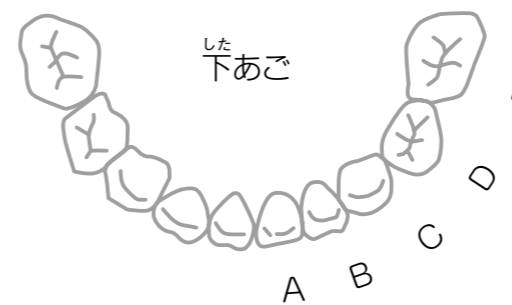
20本以上	フランスパン、かたやきせんべい、するめなど
6～17本	おこわ、かまぼこ、きんぴらごぼうなど
0～5本	うどん、豆腐、バナナなど

歯の名前を覚えよう



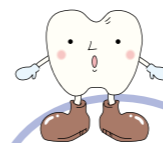
- 前歯
 - A 乳中切歯 → 1 中切歯
 - B 乳側切歯 → 2 側切歯
 - C 乳犬歯 → 3 犬歯
- 奥歯
 - D 第1乳臼歯 → 4 第1小臼歯
 - E 第2乳臼歯 → 5 第2小臼歯
 - 6 第1大臼歯(6才臼歯)
 - 7 第2大臼歯(12才臼歯)
 - 8 第3大臼歯(親知らず)

乳歯の歯列図

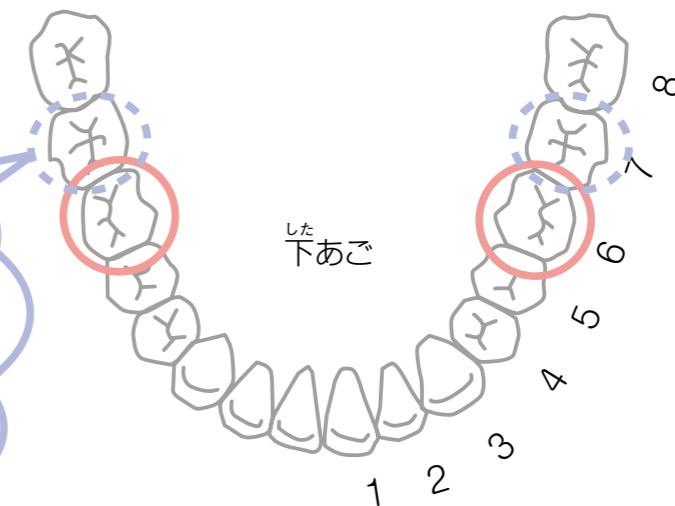


第1大臼歯(6才臼歯)は「歯の王様」でも、はじめはとてもむし歯になりやすいんだ。しっかり磨いて、むし歯から守ってね。おうちの人にも仕上げみが磨きをしてもらおう。

永久歯の歯列図



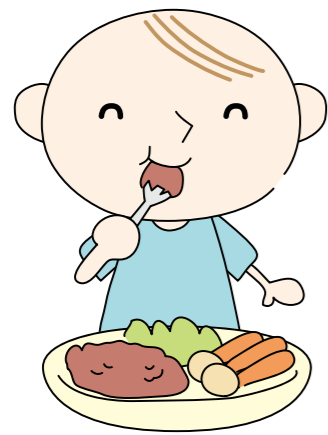
第2大臼歯(12才臼歯)も、とても大切な歯。でも、やっぱりむし歯になりやすいんだ。第1大臼歯と同じようによく磨いて、おうちの人にも時々点検してもらおう。



お口のはたらきって なあに？

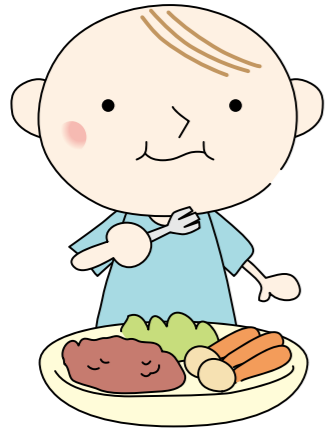
お口には何がある？

お口のなかでは歯やあごの骨、頬、歯肉、舌、唾液などがそれぞれの役割を果たしています。それぞれがうまく調和してはたらくことによって、さまざまなことができるのです。



かむ

+



すりつぶす

+

飲み込む

食べて飲み込む

食べ物が口にはいると

- 1 唇が閉じ、下あごが動き歯と歯がかみ合わさります。
- 2 すり合わされて食べ物がちぎれ、細かくなり舌が唾液と食べ物を混ぜ合わせます。
- 3 ほっぺたと協力してのどの奥へと運ばれ、飲み込まれていきます。



声を出す

+

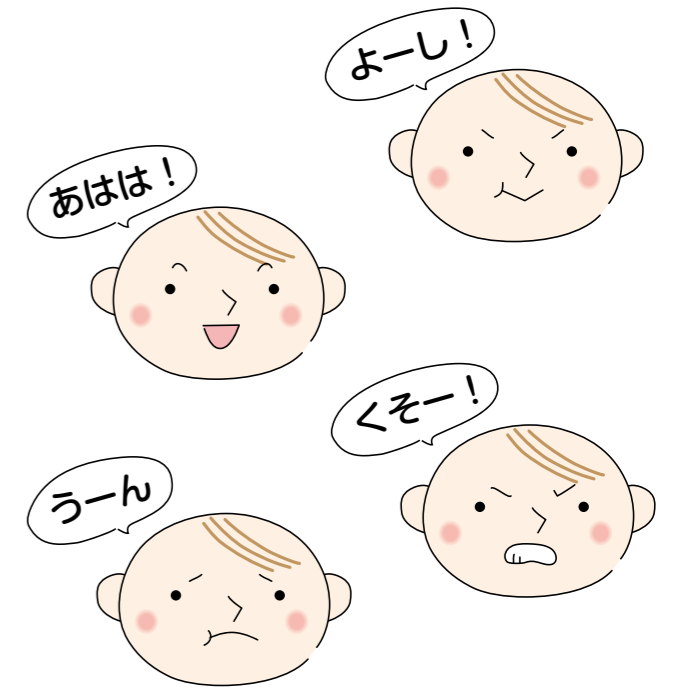
歌う

発音する

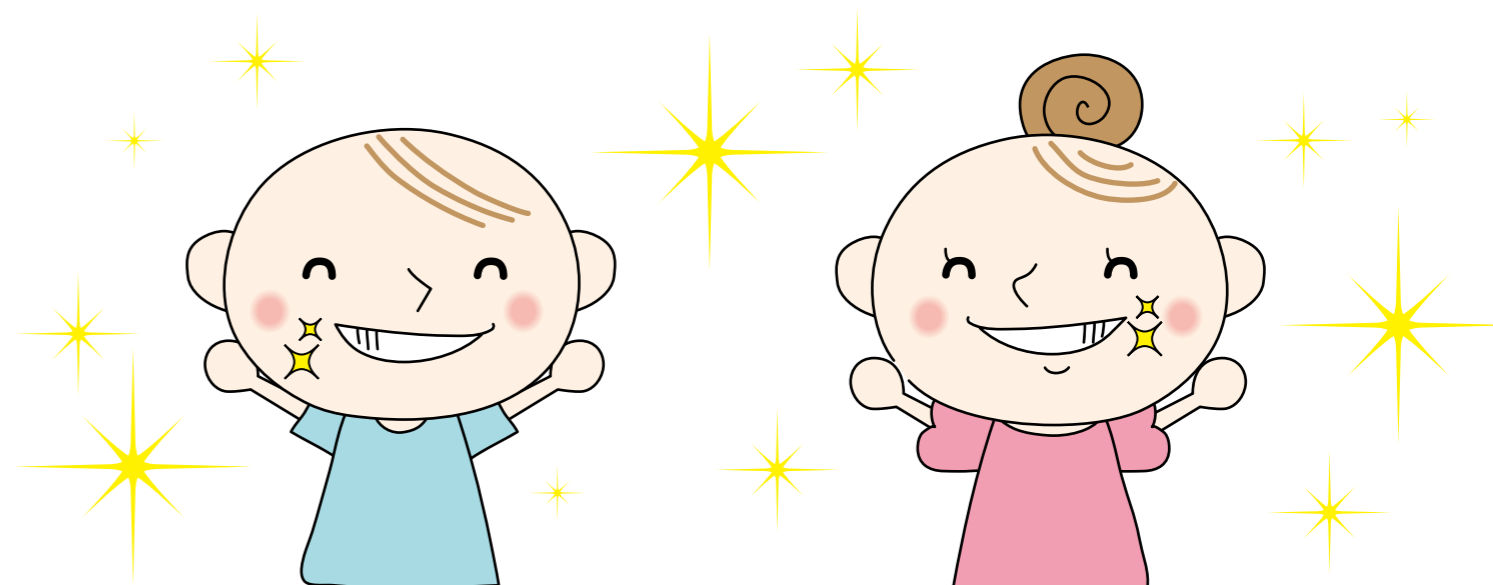
声のもとを作るのは声帯ですが、私たちが聞きやすい声を作り上げるのは、舌やほっぺたがうまく動いて、音を口の中で共鳴させるからです。

表情をつくる

お口の周りの皮膚の下には、顔の表情をつくる筋肉がいくつかあって、皮膚を動かして、笑ったとき、怒ったとき、泣いたときなどの表情を変化させます。



歯ってほんとに大事なんじや



美人・美男子になる

笑ったときに見えるきれいな歯並びや白い歯の色が、美人・美男子をつくるのに役に立っているのです。

よくかむと なにが いいの？

それぞれの頭文字を
の中にいれて
標語を完成させよう！



1 ひみこは 卑弥呼の歯がいーぜ！ よくかむ8大効用！

よくかむことによって得られる「8大効用」を咀嚼回数の多かった弥生時代の卑弥呼にかけて表したものです。

1. まん 防止

よくかんでゆっくり食^たべることで脳^{のう}が満^{まん}腹^{ぶく}感^{かん}を感じ、食^たべ過^{すぎ}ぎを防^ふぐことができ^る。

2. かく の 発達

よくかむことで食^たべ物^{もの}本^{ほん}来^{らい}のおいしさを感じることができ味^{あじ}覚^{かく}が発^は達^{たつ}する。

3. とば の 発達

かむことにより顔^{かお}の筋^{きん}肉^{にく}が発^は達^{たつ}すると、言^{こと}葉^ばを正^{ただ}しく発^は音^{おん}できるようになり、顔^{かお}の表^{ひょう}情^{じょう}も豊^{ゆた}かになる。

4. う の 発達

かむことでコメカミ^ふ付^{きん}近^うがよ^うく動^{うご}き、脳^{のう}への血^{けつ}流^{りゅう}がよ^よくなり、脳^{のう}の活^{かつ}性^{せい}化^かに役^{やく}立^だつ。

5. の 病 気 予 防

かむことで歯^はの表^{ひょう}面^{めん}がみ^みが^がか^かれ、唾^だ液^{えき}もよ^よく出^でるよ^ように^にな^なり^りむ^むし^し歯^ばや^や歯^し肉^{にく}炎^{えん}の^の予^よ防^{ぼう}につ^つな^ながる。

6. ん 予 防

唾^だ液^{えき}の成^{せい}分^{ぶん}である^{である}ペ^ペル^ルオ^オキ^キシ^シター^{ター}ゼ^ゼに^には^は食^{しょく}品^{ひん}中^{ちゅう}の^の発^{はつ}がん^{せい}性^{せい}を^をお^おさ^さえ^える^る働^{はたら}き^があ^ある。

7. ー ち ょ う の 働 き を よ く す る

食^{しょく}品^{ひん}を^をか^かみ^みく^くだ^だい^いて^てか^から^ら飲^のみ^こ込^こむ^むこ^こと^とで^で胃^い腸^{ちよう}へ^への^の負^ふ担^{たん}が^が軽^{かる}く^くな^なり^り胃^い腸^{ちよう}の^の働^{はたら}き^がを^を正^{せい}常^{じょう}に^に保^{たも}つ。

8. ん し ん の 体 力 向 上 、 全 力 投 球

し^しっ^っか^かり^りか^かむ^むこ^こと^とで^で歯^はや^やあ^あご^ごや^やき^きた^たえ^えら^られ^れ、^は歯^くを^を食^{ぜん}い^{しん}し^んば^ちつ^ちたり^り、^は全^{ぜん}身^{しん}に^に力^{ちから}が^が入^{はい}る^るよ^よう^うに^にな^なる。

2 ご かん つか 五 感 を 使 っ て ！ 五 感 が 満 た さ れ る 食 べ 方 支 援

食^{しょく}材^{ざい}や^や食^たべ^る機^き能^{のう}を^を通^{つう}じ^て、^ご五^{かん}感^が（^し視^し・^し聴^{ちよう}・^し嗅^{きゆう}・^し触^{しよく}・^し味^み）を^を刺^し激^{げき}し^し学^{がく}習^{しゅう}し^ます。^こ子^こども^{ども}た^たち^ちが^が日^ひご^ごろ^ろは^は何^{なに}も^も考^{かん}え^えず^ず口^{くち}に^にし^して^てい^いる^る食^たべ^る物^{もの}に^に対^{たい}し^し「^き嗅^{きゆう}」^か「^か硬^{きゆう}さ^さ」^か「^あ味^{あじ}」^お「^い音^{おと}」^いな^など^どを^を意^い識^{しき}す^すこ^この^のよ^よう^うに^によ^よっ^つて^て食^{しょく}へ^への^の興^{きよう}味^みと^と食^たべ^る物^{もの}の^の大^{たい}切^{せつ}さ^さを^を感^{かん}じ^と取^とっ^つて^ても^もら^らう^うこ^こと^とが^が大^{だい}事^じです。

ま^また^た、^じこ^この^こ時^じ期^きに^に地^ち域^{いき}物^{ぶつ}産^{さん}の^の食^{しょく}材^{ざい}の^のあ^あじ^い味^{あじ}を^をイ^いン^んプ^ぷリ^りン^んト^とす^すこ^こと^とも^も良^よい^いで^でし^しよ^う。



ここまでちゃんと
理解できたかな？

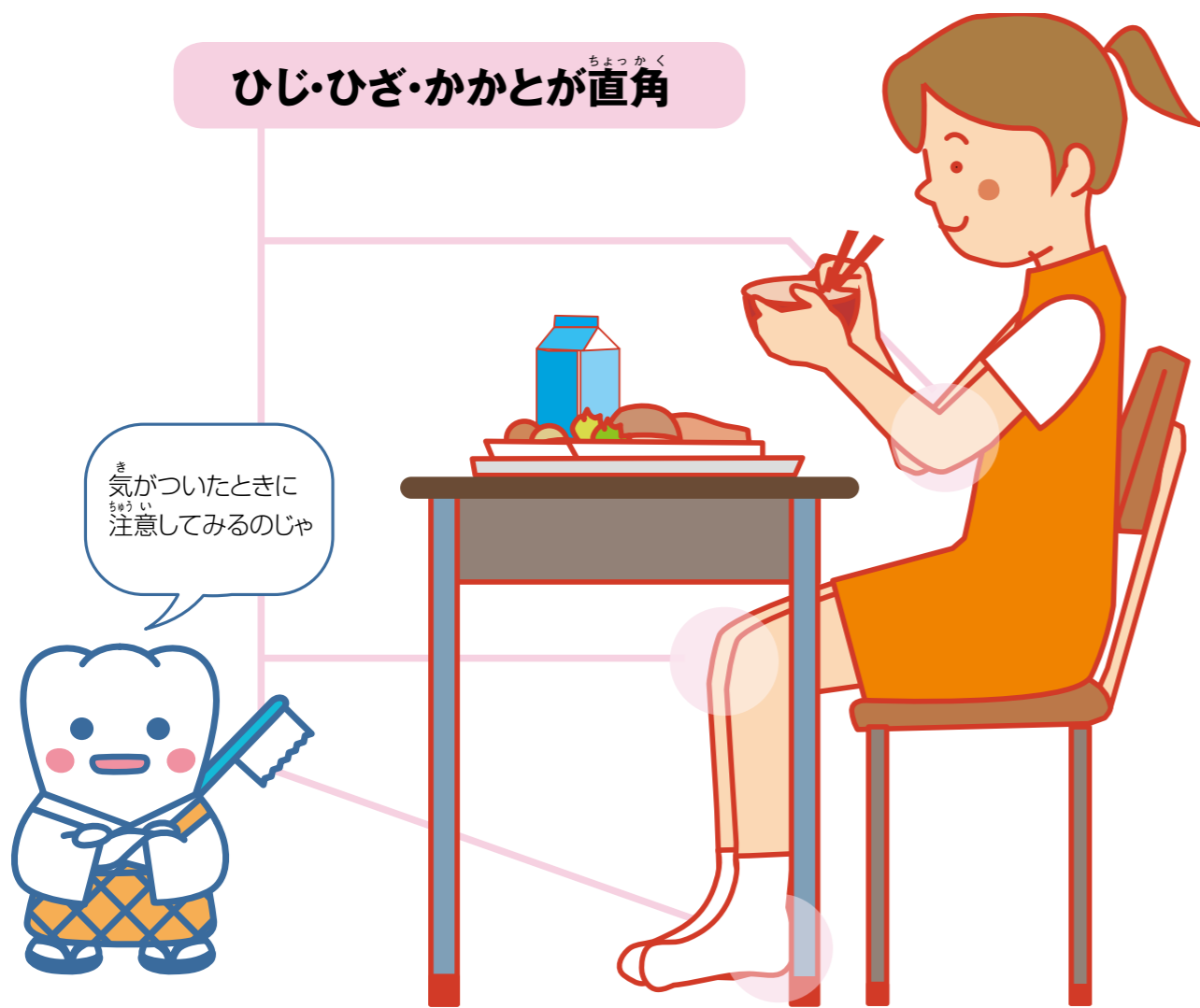
<p>はくち 歯・口</p> <ul style="list-style-type: none"> ・触覚 ・食感、のど越し ・食材の歯ごたえ 	<p>め 目</p> <ul style="list-style-type: none"> ・視覚 ・食べ物の色、つや ・大きさ、盛りつけ
<p>はな 鼻</p> <ul style="list-style-type: none"> ・嗅覚 ・料理の香り ・食材の匂い 	<p>みみ 耳</p> <ul style="list-style-type: none"> ・聴覚 ・料理、食べる時の音 ・食事の会話

3 食べるときの姿勢

姿勢よく食べることの大切さ

食べるときの姿勢についても注意が必要です。姿勢が悪いと、正しい箸の使い方が出来ないため、前かがみで食器からかき込んで食べるようになります。あるいは、スプーンなども持ち方が悪いために、うまくすくえず、だんだん猫背になりやすいので注意しましょう。

イラストは口をうまく動かせる姿勢です。ひじやひざがほぼ直角になっています。この姿勢のとき、しっかりとかむことができます。体の大きさに合った机とイスが理想的です。

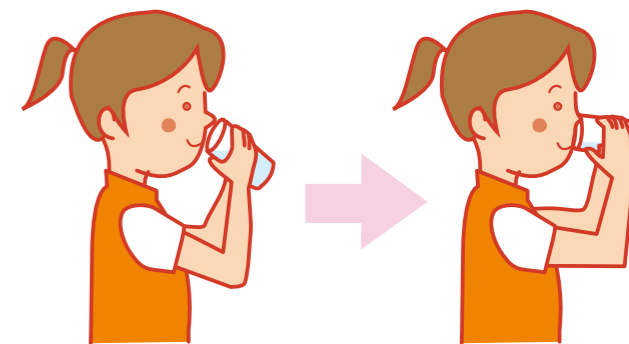


4 コップからうまく飲む

コップからうまく飲めるかな？

顔を上にむけないで、コップを傾け、うわくちびるを浸しながら飲みましょう。

コップを傾け量を調節

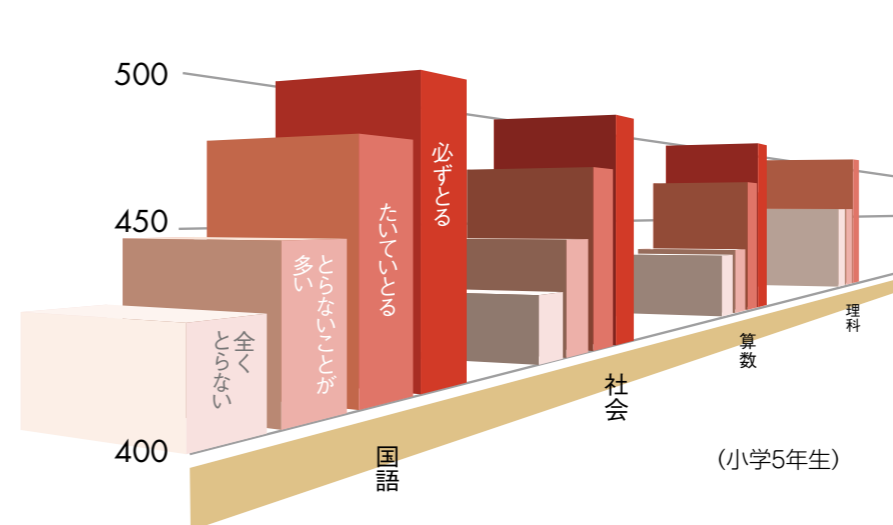


5 成績アップ! 朝ごはん

こんなに違う! 朝ごはん効果

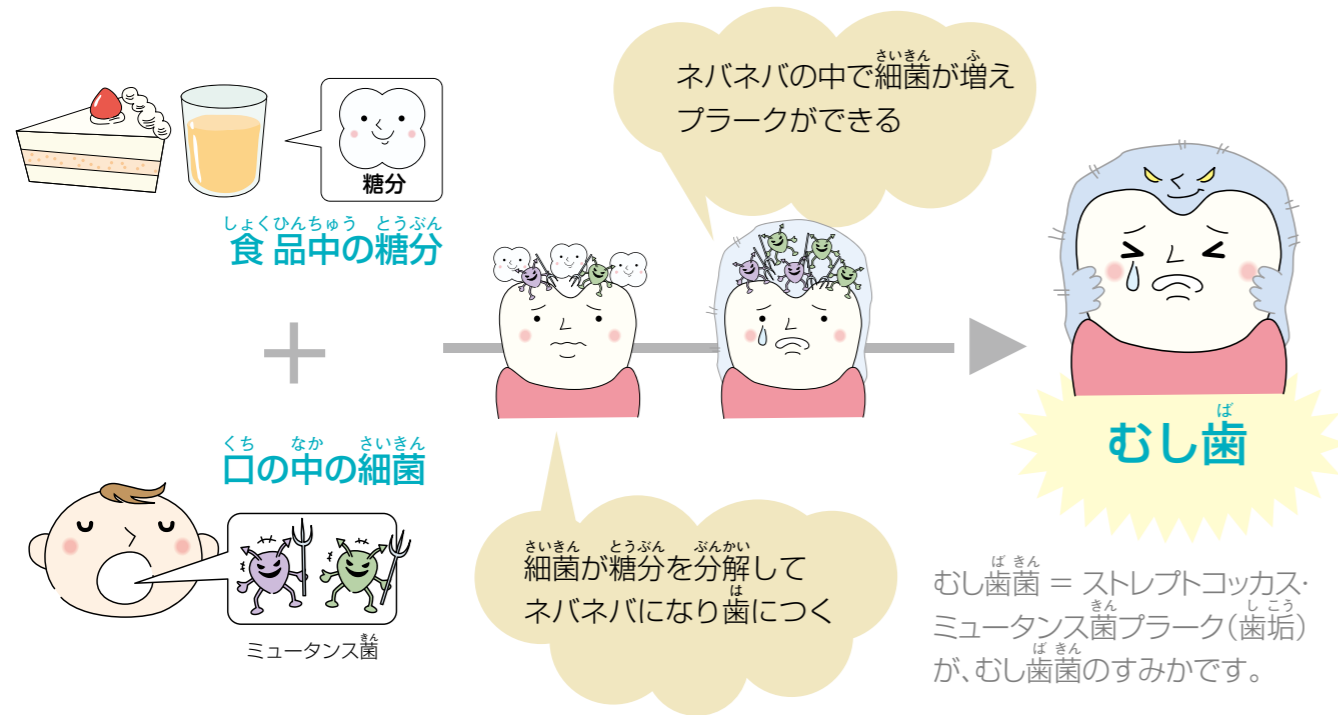
右のグラフは朝ごはんを「全くとらない」、「とらないことが多い」、「たいていとる」、「必ずとる」の子どもたちの成績を比較したものです。

見事なまでに朝ごはんを食べる子どもがいい成績をとることがわかります。成績だけに限らず、スポーツ、仕事、また恋愛にも朝ごはんの大切さは通用するかもしれません。朝食をとりましょう!



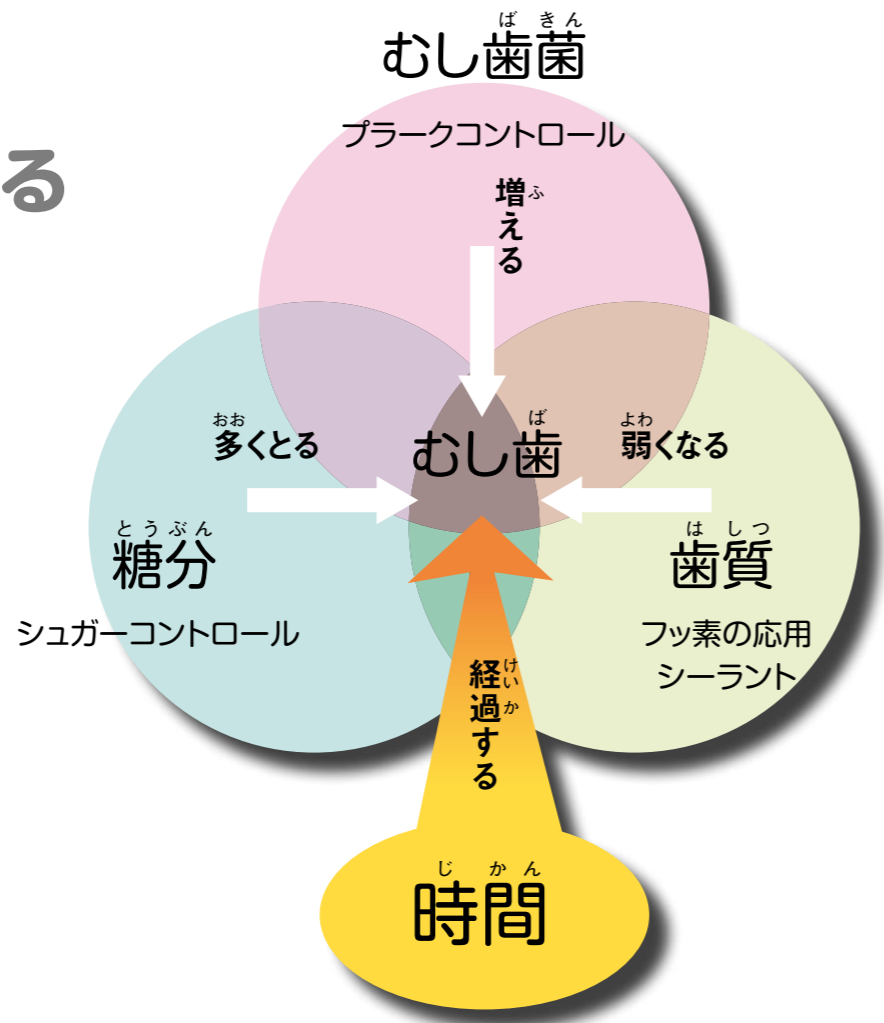
得点は個々の児童・生徒が正答・準正答を解答した問題数の割合をもとに平均点を500点、標準偏差を100点とする標準化を行った点数

むし歯のメカニズム



3つの要因でむし歯ができる

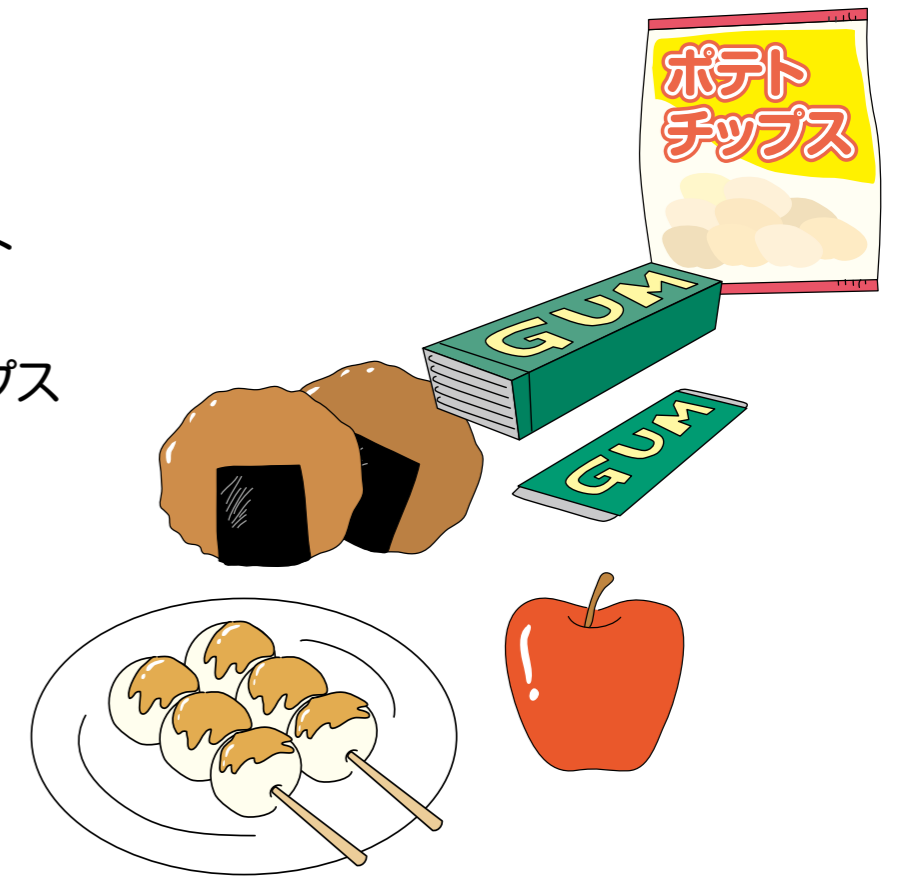
むし歯は、3つの要因が重なった状態のまま時間が経つと次第に進行していきます



「かみごたえ」のあるおやつはどれかな？

かみごたえがあると思うおやつに○をしてみよう！

1. チョコレート
2. ポテトチップス
3. いり大豆
4. お団子
5. プリン
6. するめ
7. かたやきせんべい
8. ほししいも
9. りんご
10. ガム



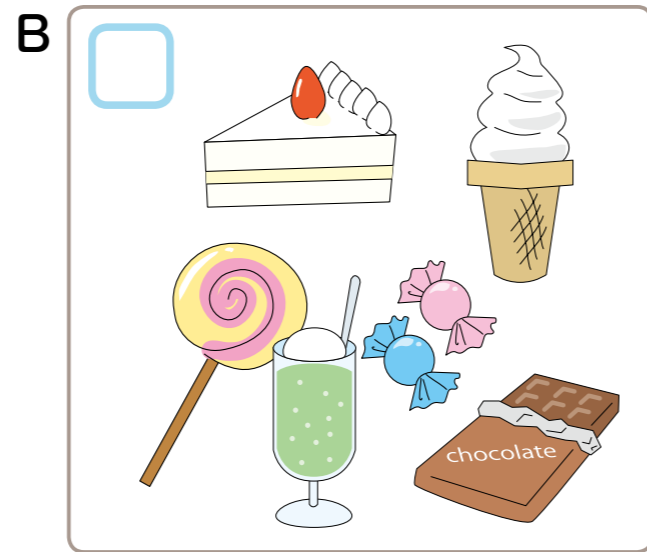
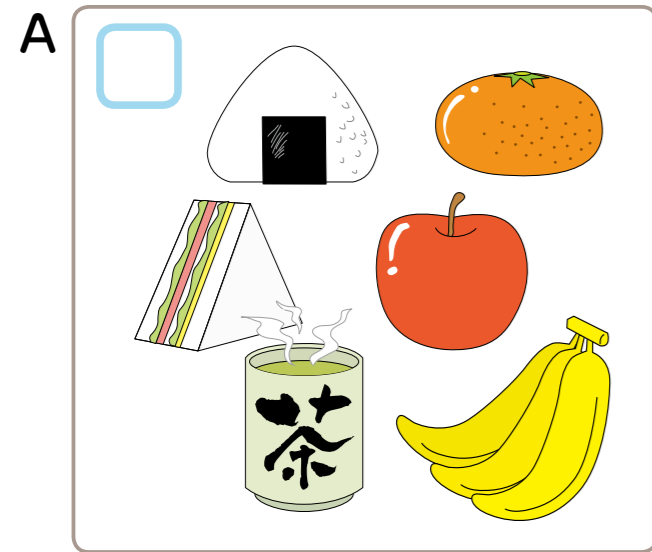
好きなおやつはどれかな？
1口30回かむことを目安に、ごはんもおやつもしっかりかんで食べるのじゃ。



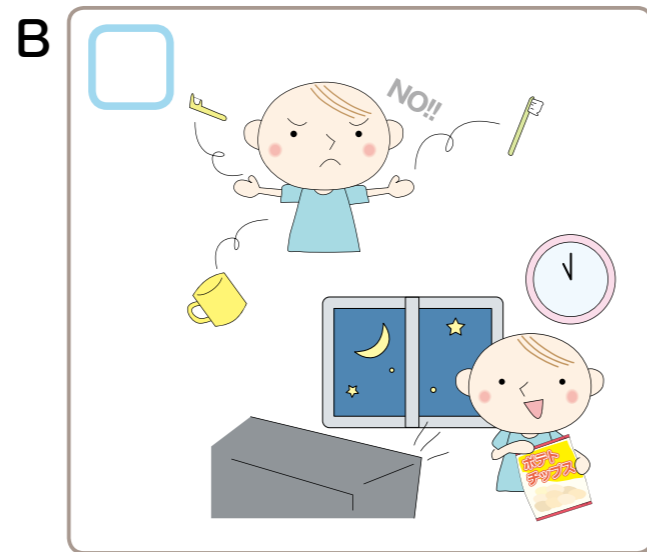
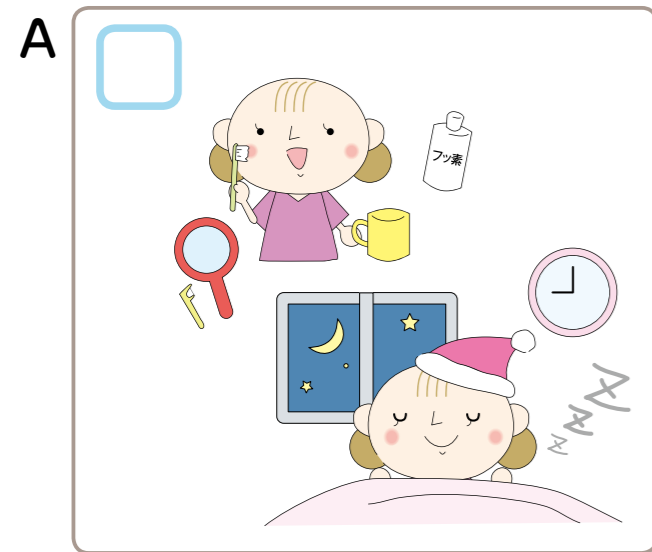
むし歯になりにくいのは、 どちらかな？



1) おやつ



2) 歯みがきと生活リズム



こたえ/1) A (2) A

じょうぶな歯をつくる食べ物はなんだろう

カルシウムを多く含む食べ物

	1食分量 (g・ml)	カルシウム量 (mg)
牛乳	200	200
チーズ	20	126
しらす干し	40	212
さくらえび	10	100
ひじき	10	140
小松菜	50	145

6~7才
600 mg

8~9才
700 mg

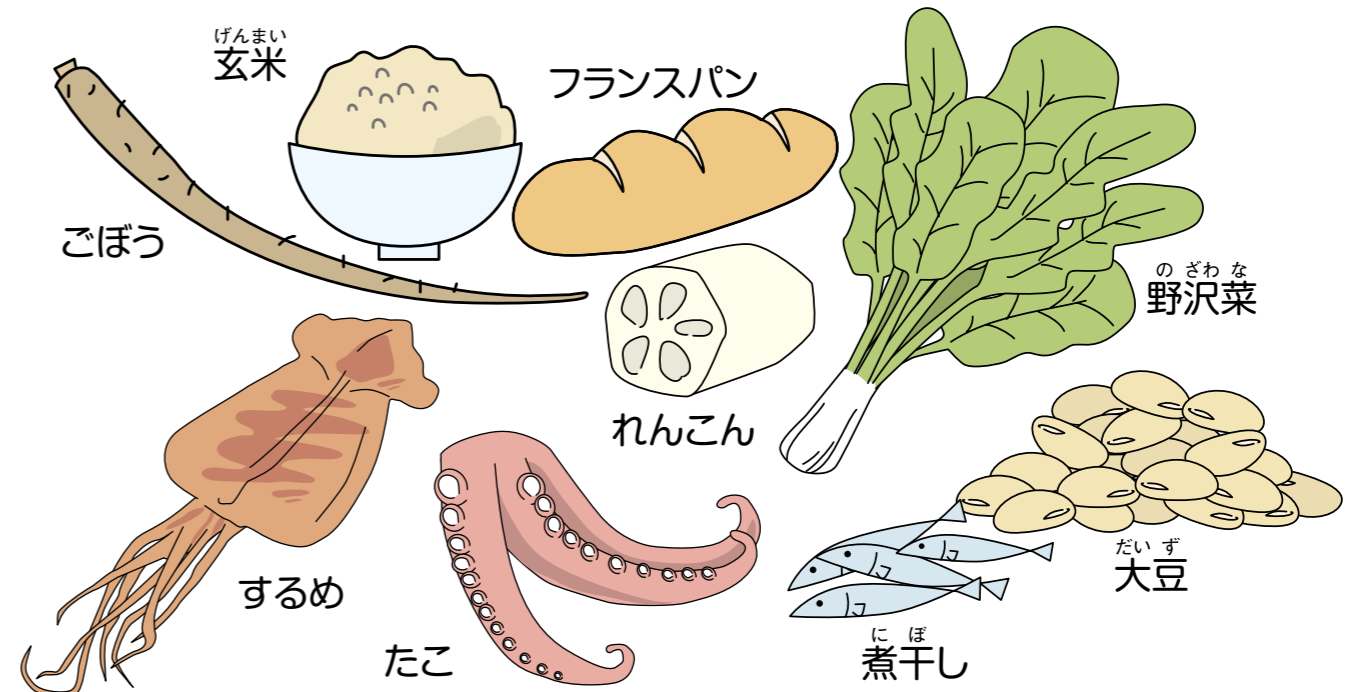
10~11才
950 mg



チーズ

カルシウム摂取の目安

「かみごたえ」のある食べ物



は 歯っぴーになるための 7つのおやくそく

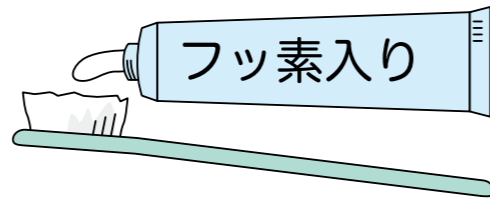
1 早起き・早寝・朝ごはん

いっぱい体を動かして、
よくかんでおいしく食べよう。



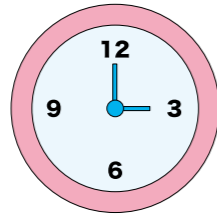
5 歯を丈夫にする

フッ素で歯を強くしよう



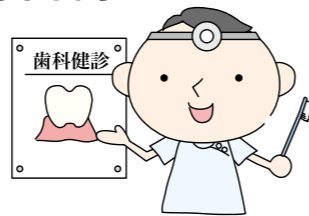
2 ダラダラ食べはダメ

おやつは時間を決めて
ダラダラ食べはやめよう



6 歯医者さんで定期健診

かかりつけの歯医者さんで
定期健診を受けましょう



3 甘いものはひかえて

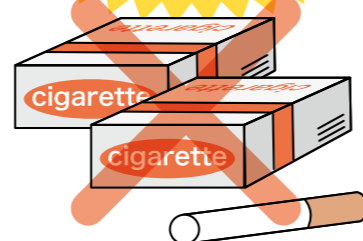
砂糖の入ったお菓子・飲み物を
取りすぎないようにしよう



7 おとなになっても…

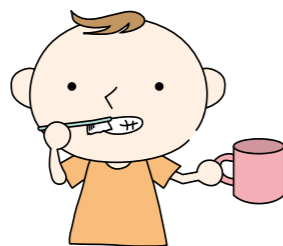
おとなになってもお口とからだの
健康のためにたばこはすわないで

けむり
たばこの煙には
からだ 有害な物質が
体には有害な物質が
たくさん含まれています。



4 食べたらずみみがき

寝る前はとくにいていねいに
デンタルフロスも使いましょう



かつどうほうこくしょ 活動報告書

小学校

年 組 氏名

● 学校で8020について学習した日

年 月 日

● 学習できた所に○をつけましょう。

1. 8020ってなあに?
2. お口のはたらきってなあに?
3. よくかむとなにがいいの?
4. むし歯のメカニズム
5. むし歯になりにくいのはどちらかな?
6. じょうぶな歯をつくる食べ物は何だろう
7. 歯っぴーになるための7つのおやくそく





にほんしかいしかい ぼろ
日本歯科医師会PRキャラクター“よ坊さん”