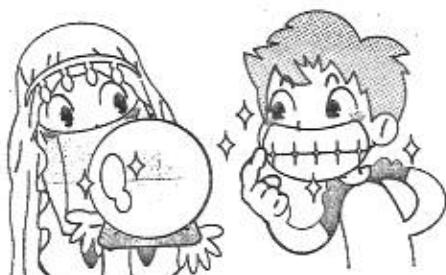


約100年前のアメリカ（ある業家の話）  
ある業家の男性がエットさんを5人かやして、世界中のおいしい物を毎日食べていました。ほとんど動かずごちそうを食べ続けていると、ぐづぐづになり体調がどんどん悪化。下痢を理由に保険の加入も断られ、113才試しては健康法もどれも失敗でした。しかし、「本当におかがいがあった時に新鮮なものをシンプルに調理する」を実践。数ヶ月後には体重が減り、体力は回復、筋肉もついてきました。

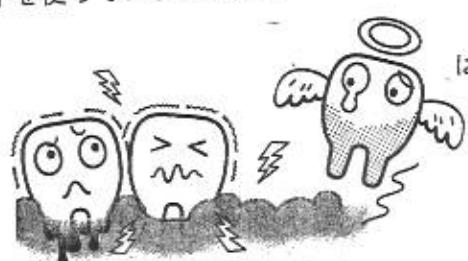
よくかむと、ゆっくり味わいながら食べれば、食べ量も減るので、健康な体力作りにつながったのです。  
「ひとくち30回」が大切な理由を教えてくれる、本当にあったお話をしました。

7



歯のエナメル質（表面）の硬さを、モース単位で表した数です。モース単位は1～10で表す硬さの基準で、7は石英（水晶）と同じくらいの硬さ。ちなみに、ダイヤモンドは10。歯医者さんで歯を削るときには、ダイヤモンドを使っているそうです。

約 4 割



抜歯する原因の中で歯周病が占める割合。むし歯やケガよりも歯周病で歯を失うことが多いのです。

\*全国2,345の歯科医院で行われた「全国抜歯原因調査結果」（2018年調べ）より

20 本

乳歯の数。生後半年頃に最初の歯が生えてきます。



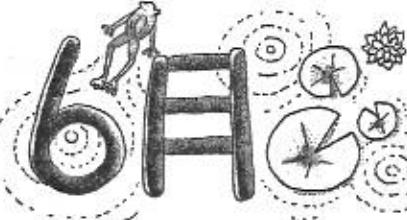
学校に子ども達の声が  
もどってきたました。  
新型コロナで世界中が  
学校再開になりました。  
では、三密回避を徹底させ  
指導に重点を置き、  
楽しい学校生活を送る  
家庭においても引き続き  
感染防止対策に協力  
宣しくお願ひ致します。

## 歯にまつわる数字の話

3 分



1回あたりの歯みがきで最低でもかけたい時間。  
でもこれは、歯並びや食べたものなどによっても変  
わります。市販の薬品で染め出しをして実際に自分  
がすべての汚れを落とすのにかかる時間を確認して  
みるのもいいですね。



1.0～1.5 リットル

1日に分泌される唾液の量（成人の場合の目安）。

個人差が大きいです）。

ストレスや薬の影響などで唾液が減ることがあります。唾液は様々な役割を担っています。減ってしまうと、食べ物を噛んだり飲み込んだりするのが難しくなったり、味をよく感じられなくなったりするほか、むし歯や歯周病のリスクもぐんと上がります。

唾液をスムーズに出すにはよく噛むこと。食事ではひと口30回を意識してみてくださいね。



80歳になっても自分の歯を20本以上残そうとする8020運動。20本くらいの歯があれば、ごはんをおいしく食べられます。

今では約2人に1人がこれを達成しているそうです。みなさんも、自分のパートナーである歯とずっと一緒にいられるようにがんばりましょう。



\*8020推進財団（2016年調べ）より

28 本

永久歯の数。上下左右の親知らずを入れた場合は32本。

ただ、生まれつき永久歯の数が足りない「先天性欠如歯」の人が10人に1人いるそうです。



\*日本小児歯科学会学術委員会：日本人小児の永久歯先天性欠如に関する疫学調査より

# 保健だより