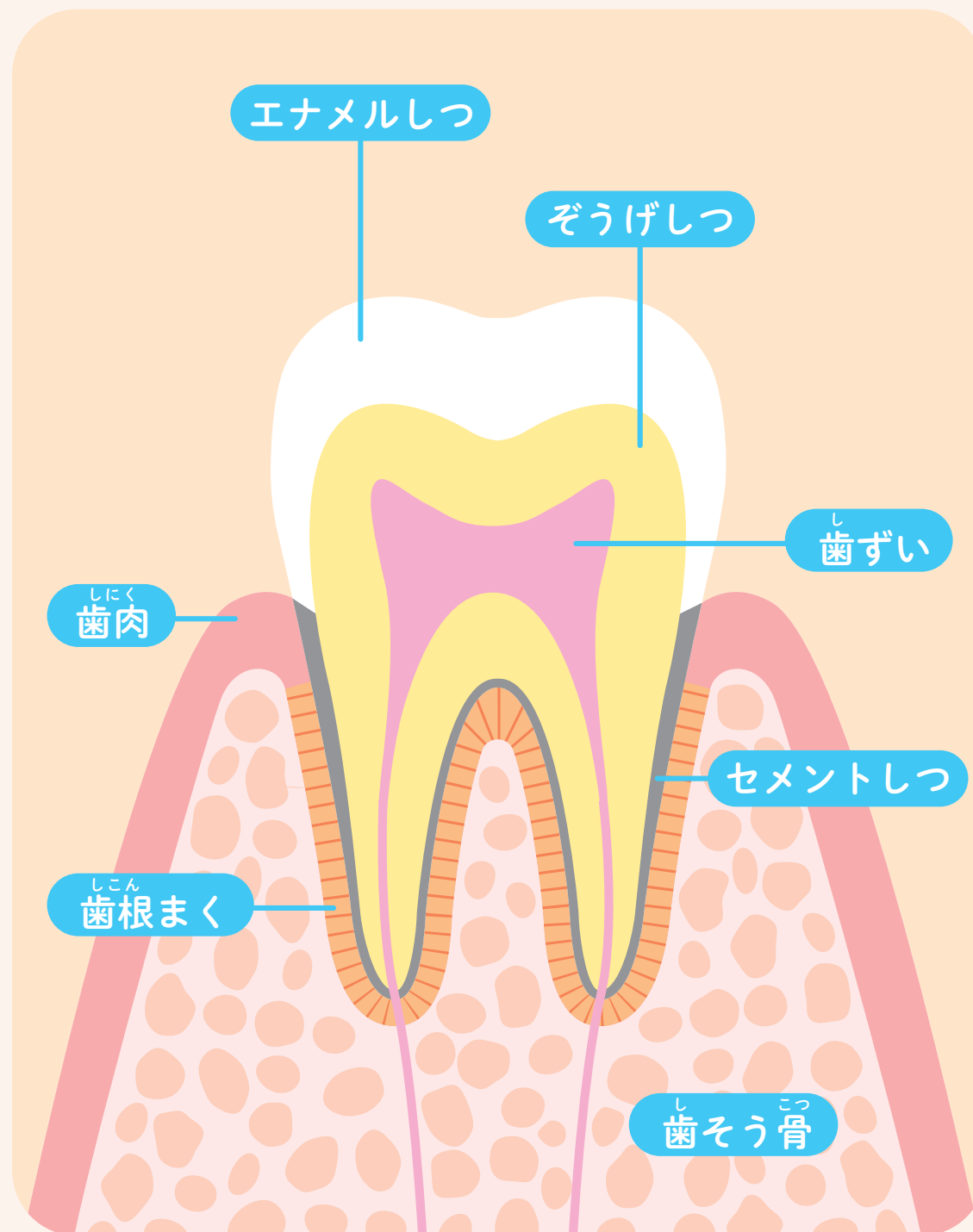


ステップ
1

なぞ①

は 歯のしくみ ~ はかむために欠かせないきかん ~



エナメルしつ

は いちばんそと わたし からだ なか もっと
歯の一番外がわで、私たちの体の中で最もかたく
ダイヤモンドと同じくらいのかたさをしています。

ぞうげしつ

ほね おな つよ こま そしき
骨と同じくらいのかたさがあり、強く細かな組織です。
むし歯ができて痛むのは、ここにしげきが伝わるためです。

しづい

けっかんやしんけいがたくさんとおっているやわらかい組織で、
は しん 歯の心ぞうともいえるところです。

しにく

は 歯ぐきとも言われ、しこん 歯根まくをまもるやくわりがあります。
とてもやわらかく、ちょっとしたしげきで傷ついてしまいます。

セメントしつ

ほね に そしき は
骨とよく似た組織で、歯のかくれている部分をおおっています。

しこん 歯根まく

クッションのように歯にかかった力をちから きゅうしゅう 吸収するやくわりで、
かた 固いものをた 食べられるのもこれのおかげ。

しこつ 歯そう骨

は 歯をささえているほねで、あごのほね 骨になります。

このように歯は体の中でもとてもじょうぶなばしょだよ。でも、しっかり手入れをしないとむし歯になってしまうから気をつけよう！
おいしいごはんも食べられなくなっちゃうよ。けんこうな歯は、けんこうな体を支えてくれるからね。

ステップ
1

なぞ②

なぞ③

くち なか お口の中のやくわり

くち なか おし お口の中のやくわりを教えるよ

くち なか お口の中のやくわりはたくさんあるって知ってたかな？「かむ・のむ」といったごはんを食べるためのやくわりや、
そのごはんをおいしく味わうやくわり。また、息をしたり、はなす・表情をつくるといった
コミュニケーションに欠かすことのできないやくわりもあるよ。だから、お口の中の健康はとっても大事なのだよ！

かむ



のむ



いき息をする



あじ味わう



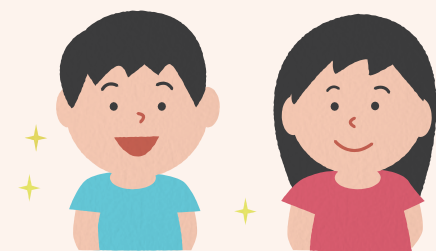
はなす



くち なか お口の中がしっかり成長しない？

むかしと比べて、やわらかいものばかり食べたり、ごはんをかむ回数が少なくなっていて、
こどものお口の中がしっかりと成長できていないことが問題になっているのだよ。
そして、しっかり成長できないと、下に書いてあるとおり、いろいろなことに悪いえいきょうが出てくるよ。

くち せいけつ お口の清潔さ



がくしゅうりよく 学習力



ひまん 肥満



くち けんこう お口の健康



うんどうのうりよく 運動能力



みかく



ステップ
2

かむことの大切さ

お口の成長のためには“かむこと”がとても大事！

ステップ1で学んだ、お口の成長のため、悪いえいきょうをなくすためには、**ご飯をよくかんで食べる**ことが大事だよ。
また、ご飯を食べるときは背すじをのばして、足を床につけ、**正しい姿勢**を心がけてね。

よくかむと・・・

歯並びが
きれいになるから、
お口のなかも**清潔**になるよ。



脳が活発にはたらき、
学習力が高まるよ。



食べすぎを防ぎ、
肥満を**予防**する
ことができるよ。



だ液が
たくさん出るよ。
だ液は口の中にたくさんいる
菌をやっつけるため、
歯を守ることができるよ。



からだ**が活発**になり、
運動能力が高まるよ。

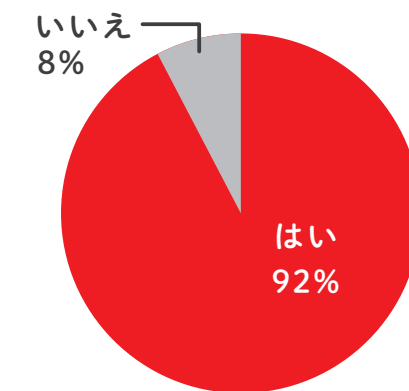


食べ物の**味・かたち**・
かたさを感じる**ことができ**、
みかくが発達するよ。



“かむこと”が
大事ということは
お医者さんも
言っているよ！

虫歯のように歯の
健康だけでなく、
ちゃんと“かむこと”を
教えることが大事と
90%以上の
お医者さんが感じている
というデータもあるよ。



※日本顎咬合学会所属の歯科医師対象むし歯事情に関するアンケート調査(2015年10月 江崎グリコ株式会社調べ)

ファイナル
ステップ

ポスカ POs-Caというカルシウムがすごい

<https://jp.glico.com/laboratory/posca/01.html>

しょきむし歯とは！

食事やおやつを食べたあとは、歯からカルシウムがとけ出しやすくなります。
 歯からカルシウムが少なくなったじょうたい(あなはあいていないじょうたい)をしょきむし歯というじょうたいになる。
 でもしょきむし歯は、またもとのじょうたいにかいふくすることができるんだよ。
 しょきむし歯になってとけ出したカルシウムは、だえきからもう一度とりもどすことができるよ。
 POs-Caのカルシウムはだえきにとけるようにかいりょうされているから、歯にとってもしみこみやすいんだ！

カルシウムとは？：歯や骨の材料だよ



※しょきむし歯とは、じっしつげっそんがなく、歯のミネラルみつ度がげん少しているじょうたい

Glicoはおいしさと健康をモットーに事業を行っています



おいしさと健康

Glico