



# お口のなかには何がある？ どうなってる？

## お口はたくさんのはたらきをしているね

お口は、とてもたくさんの働きをしています。かむ、味わう、飲み込む、異物を認識して取り除くといった働きは、命を維持していくためにもとても大切です。また、食べ物の消化を助ける、ばい菌を殺す、といったことも健康に必要な働きです。口に入った食べ物は、歯で噛み砕かれると同時に、消化酵素を含むだ液と混ぜ合わされて飲み込まれることによって、消化が始まります。このように健康維持のために大切な働きをしているのです。

## 歯

ものをかんで  
飲み込みやすく  
するよ

## 歯ぐき

歯をしっかりささえて  
中のしんけいが  
脳への信号を送るよ



## だ液

食べたものを分解し  
ばい菌をやっつけるよ  
むし歯にならないためにも だいじ

## した

味わって  
かみくだいたものを  
のどのおくへ おくるよ

おとなも子どもも  
多く人は食べることで  
生きる喜びを感じています

お口の働きは、食べることだけでなく、会話を楽しむ、愛情・怒りなど感情表現をする、顔の表情を豊かにするなど、心のバランスをとる役割もしています。あごを動かして口を動かすこと自体がストレスを逃すともいわれます。このように、体への栄養を運ぶとともに、お口を通じて、心の面でも生きる喜びをたくさん感じることができます。

## お口の中の健康状態、 どうやったらわかる？

歯が痛いのにうまく表現ができなかったり、お口の中の感覚が過敏で、なかなか見せてくれなかったりする場合があります。体調をよく見て、食べたがらなかつたり、意味もなく不機嫌だったり、よく噛めないで丸呑みしていたり、といったことが続いていたなら、かかりつけの歯科医に相談してみてください。

## やわらかいものだけを 食べているのはよくない？

かたいものでなくても、やわらかいものをよく噛むことで脳は刺激されます。あごを動かしてよく噛むことで、歯の神経を通じて脳が刺激されます。食事をする時、視覚・嗅覚・触覚・聴覚・味覚が働いて、口だけでなく手も動かすことになります。こうしたことが、脳の活性化にもつながるのです。

## だ液が出ないと びょうきになっちゃう？

だ液の成分には、体や口の中に有効に働く作用がたくさんあります。口の中には菌がいっぱいいますが、だ液がもつ力で、菌をやっつけることができます。もしも、だ液が出なくなったり、口の中がカラカラに乾いてしまったりすると、菌が繁殖してしまいます。口は体の入り口。きれいにしておくことで、体も健康になります。

## 乳歯をたいせつにしないと 永久歯がうまく生えてこない

乳歯はいずれ抜けて、永久歯が生えてきます。でも、乳歯がむし歯だらけになって早く抜けてしまったりすると、歯並びがガタガタになって正しい位置に永久歯が生えてこられなくなります。どうせ抜けるからと思わないで、小さいうちから、食後に歯みがきの習慣づけをしてください。自分でもみがくようになって、大人が歯の隙間などを仕上げみがきすることも大切です。

だから お口のケアが  
大切です！

おいしく

食べ続けるためにも

かかりつけ

歯科医

を見つけましょう

ツナガリウォークには検診カーで参加したことがありましたが、今回はオンラインで、お口のケアについてお話ししました。「命」という字の中には、「口」があるくらい、お口の健康は大切。そのことはわかっていても、家庭でのケアをするときに、正しい方法がわからない、わかりづらい場合があるかもしれません。

むし歯の治療や歯科検診だけでなく、気軽にお口の健康についての相談ができるように、ぜひかかりつけの歯科医を見つけください。引っ越したばかりだったり、お子さんが生まれたばかりで、どこに相談して

いいかわからない、という場合は、各地域には、障害のある人を専門に診ている口腔保健センターなどの二次医療機関がありますので、利用してください。そこで相談することもできます。また、日本障害者歯科学会のホームページを見ると、障害者歯科の研修を受け、認定された先生の紹介もあり、きっと相談先も見つかります。

ぜひ、かかりつけ歯科医を味方にして、家族みんなでお口の健康を守っていきましょう。

神奈川歯科大学  
全身管理医歯学講座  
小松 知子

## ツナガリウィークエンドとは？

障害のある子どもない子ども、子どもから大人まであそんでまなぶオンラインイベントです。新型コロナウイルス感染拡大に伴い、毎年開催する屋外イベント「ツナガリウォーク」のオンライン版として2020年9月に開催されました。

まなびと  
あそびの  
コンテンツ

ツナガリウィークエンドで実施したオンラインワークショップです。これを含め、3つのテーマをリーフレットにしています。

お口の話  
あしの話  
絵本の話



## ヨコハマプロジェクトについて

ダウン症のある人との出会いをきっかけに発足した、「多様性」をコンセプトに活動する団体です。障がいのある人もない人も、互いを認め合い、ともに力を発揮できる社会づくり、そして、逆境を成長につなげられるレジリエントな社会づくりへの貢献をめざし、横浜を拠点に活動しています。これまでに、「ダウン症のある暮らし」(2015年)、「ダウン症のあるフランスの暮らし 日本の暮らし」(2019年)「ダウン症のあるヨコハマの暮らし」(2020年)を発行。

このリーフレットのお問い合わせ先

ツナガリウィークエンド

<https://yokohamapi.org/tw2020>

ヨコハマ  プロジェクト

<https://yokohamapi.org>

