

## 歯と口の健康

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。寝る前に歯をみがく、むし歯を治療するなど、歯をきちんとケアしましょう。丈夫な歯と歯ぐきをつくるためには、バランスの良い食生活も大切です。

好ききらいせず、  
いろいろな食べ物を  
バランスよく食べよう！



## 流し込んでいませんか？

時間がないとき、よくかまずにお茶などで食べ物を流し込むように食べてはいませんか？口の中でよくかむことは、だ液に含まれている酵素の働きで食べ物を消化する第一段階です。よくかまずに食べ物を飲み込むと、胃での消化に時間がかかり、胃もたれや腹痛の原因となります。日ごろからよくかんで食べるようにしましょう。

## 動物の歯



歯の形は、食べるものの種類と関係があります。動物によって食べるものがちがうので、当然、歯の形もさまざまです。

### ～線でつないでみよう～

歯が鋭くとがっています。獲物を捕らえるために、特に犬歯が発達しています。臼歯(奥歯)はハサミのようになっています。肉を食いちぎったら、あまりかまずに飲み込みます。

① ●

● A ウシ、ウマ、シカなどの草食動物

草をかみ切る門歯(前歯)が発達しています。臼歯は草や果物をすりつぶすために、臼のようになっています。犬歯はあまり発達していません。

② ●

● B ライオン、オオカミ、ネコなどの肉食動物

前歯は食べ物をかみ切り、臼歯は臼のように食べ物をすりつぶすはたらきをします。どの歯も平均的に発達しています。

③ ●

● C ヒト、サル、クマなどの雑食動物

歯が常にのび続けるので、かたいものを食べて、歯をすり減らし、のびすぎないようにしています。

④ ●

● D サメ

歯の後ろに何列もの歯が準備されていて、歯が抜けるとベルトコンベア式に新しい歯が出てきます。

⑤ ●

● E ネズミ、ウサギ、リスなど

答え ①-B ②-A ③-C ④-E ⑤-D