

きょうの「は」



「KYOの歯」Vol.3

KYOの歯

特集

祝120周年! 京都市動物園とコラボ!



どうぶつとにんげん
なぜ?



は 歯
ふしぎ
不思議

どうして?



KYOの歯「こども号」記念インタビュー
京都市教育長
稲田 新吾氏

デンタルヘルス特集 Vol.3
京都府歯科医師会の先生が答える

第2回 子どもの歯と口のQ&A

夏休みも忘れずに!

デジタル付録(動物園特集ページ)

歯みがきカレンダー

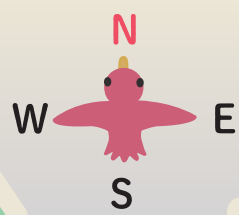
【撮影者】山根 淳市様
京都嵐山の竹林の小径。
掲載していないガイド
ブックがないほど有名な
小径ですが、竹林からもれ
る柔らかな日差しを浴びて
いるお地蔵さんの笑顔にも
ほっこりする場所です。

デジタルで読める

「KYOの歯」
Webサイトも
ご覧ください。



正面エントランス



特集
祝120周年! 京都市動物園とコラボ!

「KYOの歯」Webサイトで
動物についてもっと知ろう!



どうぶつとにんげん は 歯の不思議

おしえて!
獣医さん!

京都市動物園ってどんなところ? /

1903年に開園し、日本で2番目に歴史のある動物園。園内7つのエリアでおよそ110種の動物を飼育し、絶滅のおそれのある生き物の繁殖にも取り組んでいます。2023年は、開園120周年を記念したイベントも多数開催中。



知ってる?

1 強いあごで 肉をしっかりと噛みちぎる!



歯の基本的な並びは人間と似ていますが、するどい牙(犬歯)や、とがった奥歯など、肉を食べることに特化した歯と口を持っています。草食動物にしっかりとみつけるよう、あごの力も発達しています。

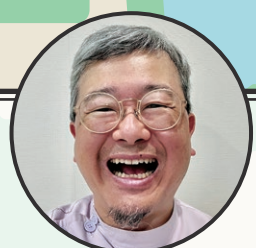
トラ

自分の歯をよく見ると、いろいろなかたちをしていることがわかります。
動物も、歯のかたちや口の中の仕組みがちがえば、食べ方もさまざま。
京都市動物園の獣医(動物のお医者さん)・土佐祐輔さんに、動物の歯の不思議について教えてもらいました。



にんげんの歯のふしぎ

人間は雑食に分類。
歯と舌を上手に使ってパクリ



ヒト科 歯医者さん キシモン

人間には切歯も犬歯も臼歯もあります。食べ物を前歯でかみ切って奥歯ですりつぶして舌も使って唾液と混ぜて飲み込みやすくします。野菜も肉も魚も食べるので雑食です。好ききらいなく何でも美味しく食べようね。

ふしぎだね!

4 小さな歯は、前歯を支える力持ち 歯が伸び続けるのも特徴的



上あごの2本の大きな前歯の裏側には、実は小さな歯が! 同じく前歯が印象的なリスやビーバーなどのげっ歯目にはありません。また、歯が一生伸び続けるのも特徴の一つです。大きな耳は体温調整の役割も持ちます。

カイウサギ

なんだよ!

3 長い舌と平たい歯がとても便利 よくかみ直す「はんすう行動」も

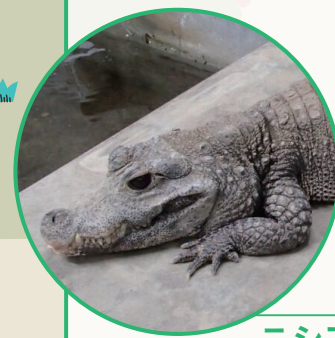


上の前歯はなし。長い舌で葉をからめとり、平たい歯と左右に動かしやすい口の仕組みを使い、すりつぶしながら食べます。食べたあとしばらくたってから口を動かしているのは、一度飲み込んだ食べ物を口の中に戻し、再びかんでいるからです。

キリン

おもしろい!

5 何十本ものするどい歯で、 獲物をガッチリ離さない



前歯や奥歯といった役割がなく、とがった歯が60~80本も。かみくだくことができないので、大きな獲物をくわえると体ごと転がり、その力を利用して引きちぎり、そのあと丸飲み。「デスロール」と呼ばれるワニ独特の食べ方です。

ニシアフリカコガタワニ

東エントランス

※動物名は京都市動物園の表記に合わせています。



夏休みも忘れずに!
「歯みがきカレンダー」で
歯みがき習慣をつけよう!



京都市学校教育における「歯と口」の現在と未来

幼児期、学齢期は生涯健康の土台をつくる大切な時期。京都市と京都府歯科医師会は連携し、子どもの健康な「歯と口」をサポートしています。その取り組みなどについて、京都市教育委員会の稲田新吾教育長にお話を伺いました。

聞き手：京都府歯科医師会 理事 河野 亘、岸本 知弘

いなだ しんご
京都市教育長 稲田 新吾

京都大学法学部卒業。京都市教育委員会の総務部長、教育次長、教育政策監を経て、令和3年(2021年)4月より現職。



「幼稚園、小学校、小中学校及び総合支援学校を対象に実施している「歯みがき巡回指導」の近年の動向について、お考えをお聞かせください。

子どもたちが正しい歯磨きの方法を専門家から学べる「歯みがき巡回指導」は、昭和51年(1976年)度に始まり、約半世紀も続いています。残念ながら令和2年(2020年)度、3年(2021年)度は新型コロナウイルス感染症の影響で実施できませんでした。令和4年(2022年)度からは、関係者の創意工夫によって再開できました。従来の対面での指導に加え、オンラインでの指導を行えたのは大きかったと思います。ちょうど

令和3年(2021年)度に始まった文部科学省の「GIGAスクール構想」により、児童生徒一人一台端末や高速・大容量の校内通信ネットワークが整備されました。こうした環境を京都府歯科医師会、京都府歯科衛生士会の方々がうまく活用して、オンラインでの歯磨き指導を実現していただいた。そのご尽力に心から感謝を申し上げたいと思います。

歯や口と密接に関わるのが食です。食は心身の健康や成長の礎だといえます。京都市では「給食」の充実にも力を注いでいますね。

小学校給食では、自校での手作りにこだわっています。例えば、カレーはルーから作ったり、春巻きを一枚一枚手で巻いたり。手作りは手間や時間はかかりますが、その分、とても美味しいんです。また、日本の伝統的な食文化である和食を積極的に取り入れ、月1回程度、「和食推進の日」を設定し、和食に特化した「和献立」を提供しています。その中に京都の伝統食である「おぼんざい」

や四季折々の行事にまつわる献立を盛り込んで、給食カレンダーなどを活用して、先生がその意味合いなどを説明するといったことも行っています。一方、中学校は現在、「給食」と「弁当」の選択制ですが、今年(2023年)度から「全員制給食」に向けた調査・検討を行うこととなりました。子どもたちが日々の給食をカリカリ、サクサクなどの食感や美味しさを共有しながら楽しむためには、歯の健康がとても大切です。これからも京都府歯科医師会と協力し、子どもたちの歯を守っていききたいと思います。

インタビューを終えて

京都府歯科医師会 理事 岸本 知弘

大盛り上がりのインタビューでした。掲載しきれなかった「フッ化物洗口」や「中学校の全員制給食」の話題についても興味深いお話が伺えましたので、続きはWebで!

Webでは拡大版を掲載!
教育現場での取り組みを、
より詳しく紹介しています。



第2回 京都府歯科医師会の先生が答える /

子どもの歯と口のQ&A

デンタルヘルス特集 Vol.3

保護者の方が気になるお子さんのデンタルケアの疑問・質問をピックアップ。Q&A方式で分かりやすくご紹介します。

責任監修：京都府歯科医師会 公衆衛生部

Q

子どもの口臭が気になります。どんな改善策がありますか?



A

口臭の原因には、むし歯、歯垢(プラーク)、唾液不足などがあります。むし歯の原因にもなる歯垢(プラーク)は歯の表面にくっついて臭いを発しますので、歯をしっかりと磨きましょう。また、口呼吸などでお口の中が乾燥した場合も口臭が発生します。お口がポカンと開いていないか注意してあげてください。歯科医院での定期的なチェックも有効です。



POINT

保護者による毎日の仕上げ磨きが非常に重要です。

Q

毎日、どのようなタイミングで歯を磨けば良いのでしょうか?



A

一番大切なのは寝る前の歯磨きです。寝ている間にむし歯菌や歯周病菌がたくさん増えるからです。次に大切なのは朝起きたときの歯磨きです。寝ている間に増えた菌を減らしましょう。歯磨きをしたらきちんと歯の汚れが取り除けているかを確認してください。毎食後の歯磨きも、できるならしてください。むし歯菌が作った酸をきれいに洗い流せます。



POINT

歯を舌で触ってツルツルしていると、きれいに磨けています。

歯の着色 編

TOPICS

“お口ポカン”も着色の原因になります。

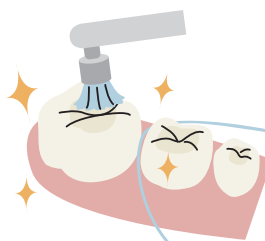
POINT.1

習慣的に摂取することで歯の表面に付着しやすい飲食物があります。



POINT.2

PMTCとは歯科医師・歯科衛生士の手によって専門の機械を使って歯を磨き上げることが指します。



歯の着色が磨いても取れません。
どうしたら良いのでしょうか？

answer

着色ではないこともあります。
歯科医院にご相談ください。

歯の着色は、歯石やお茶のステインなどが歯の表面に付着していることが多く、口呼吸などによって乾燥すると付着しやすくなります。歯科医院での専門的な口腔ケア(PMTC)できれいにすることができます。

また、乳歯と永久歯が混在

する時期は、乳歯の方が白いため、永久歯の色が黄色く見えることがあります。ただし、むし歯や外傷による神経の壊死などの場合もあるため、気になったときは歯科医院にご相談ください。

EVENT REPORT

令和5年度
親と子のよい歯のコンクール

ダブル
表彰式

第40回
京都府歯科保健文化賞



毎年6月4日から10日を「歯と口の健康週間」と言い、歯や口の中の健康を見直す1週間で、そのイベントとして2023年6月4日(日)に京都府歯科医師会口腔保健センターにて、上記の表彰式を開催しました。

「親と子のよい歯のコンクール」では、2022年度に3歳児健診を受けた府内17,019名の中から特に親子で優秀な歯を持つ6組を表彰。最優秀賞に輝いた四方若菜さん・海太さん(3歳)親子は、毎食後の歯磨きに加え、「甘いお菓子よりトマトやお芋などの野菜が好き」と話されました。

「京都府歯科保健文化賞」では、地域社会の歯科保健衛生の向上に優れた功績をあげられた団体として、創意工夫により歯科保健の推進を継続的に行う中学校と小学校を表彰。個人の部では、舞鶴市において地域歯科保健活動に取り組み、歯と口の健康に関する正しい知識の普及向上に長年尽力された迫田真由美さん(歯科衛生士)を表彰しました。受賞された皆さま、おめでとうございます。

詳しくはWebで/



皆さまのお声を
聞かせてください！

PRESENT

アンケートにご回答いただいた方の中から 抽選でステキな賞品をプレゼント

「KYOの歯」では皆さまからのご感想や、歯と口に関する疑問・質問を大募集！
2023年10月31日(火)までにご応募いただくと、抽選で下記の賞品をプレゼント。

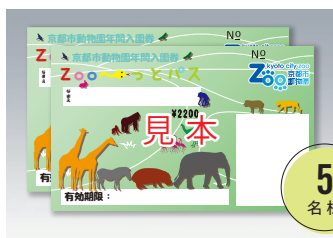
KYOの歯
アンケート



このQRをスマート
フォンなどで読み込み
アンケート入力
フォームに移動

※プレゼントご希望の場合は2023年10月31日(火)までにご応募ください

今号は特別に京都市動物園の素敵なグッズをセレクション。この機会にぜひご応募ください。



1 年間入園券 (一般)

2枚1組の京都市動物園
年間入場券(年間パスポート)
です。

5
名様



2 缶マグネット3種セット (非売品)

ゾウ・キリン・ゴリラ・トラ・チョウ
ゲンボウの缶マグネットです。
※5種の中から3種1セット
(ランダム)にてお送りします。

9
名様



3 ポストカードセット (非売品)

開園120周年ロゴが入ったキ
リンとゾウの2種1セットのポス
トカードです。

20
名様



4 メモ帳 (非売品)

動物園のさまざまな動物が登
場する、可愛いメモ帳です。

20
名様

※賞品をお選びいただくことはできません。あらかじめご了承ください。その他のプレゼント応募条件などの詳細はアンケートフォーム内に記載しています。



表紙を飾る写真を公募します！

テーマに沿って、京都の美しい景色、ほっとするようなひとコマ、日常の中の風景…など、
京都の暮らしの中で見つけた「お気に入りの一枚」をぜひご応募ください。

作品テーマ

「お気に入りの京都の風景」

※応募者本人が撮影したもの、肖像権(人物)の承諾が取れているものに限りです。
※掲載の都合上、トリミングなどを行う場合がございますので、予めご了承ください。
※作品は厳正なる審査の上選定し、採用されたご本人のみにご連絡いたします。

DATA format
データ
容量・形式

・高画質対応のカメラ/レンズで撮影したもの
・JPEGデータ・10MB程度
・目安4000×6000pixel程度

●データ提出先・日時

2023年11月30日(木)までに必要事項を記載のうえ、
画像を添付し、下記のメールアドレスにお送りください。

宛 先	kyonoha02@screen-cre.co.jp 編集・制作 株式会社SCREENクリエイティブコミュニケーションズ
件 名	「KYOの歯」表紙画像
本 文	お名前・作品のご説明(100字程度)
画 像	メール添付



全身の健康に つながる仕事！

口腔の健康を守る国家ライセンス

衛生士科(3年制)

技工士科(2年制)

一般社団法人 京都府歯科医師会会立

Kyoto College of Dental Hygienists & Technicians
京都歯科医療技術専門学校

〒604-8418 京都市中京区西ノ京東梅尾町1番地
TEL.075-812-8492 info@sikasen.jp

[受付時間]
9:00~12:00・13:00~17:00月・金(祝日除く)
昼休み12:00~13:00はTEL.075-812-8494

https://sikasen.jp 京都歯科医療技術



お問い合わせ



一般社団法人 京都府歯科医師会

〒604-8418 京都市中京区西ノ京東梅尾町1番地

TEL.075-812-8020(代)

京都府歯科医師会 https://www.kda8020.or.jp

KYOの歯—きょうの「は」—

KYOの歯は一般社団法人 京都府歯科医師会の広報誌です。
府民の皆さまに、歯と口の健康について分かりやすくお伝えしていく
ことを目的として発行しています。

↓ Webサイトもご覧ください ↓

https://kyonoha.com KYOの歯



Dental Magazine KYOの歯 Vol.3

第3号 2023年7月発行