

# お口ちゃん

ものを食べる！  
声を出す！



わたしは食べることで、おしゃべりが大好きなの。

→ 白いよろいをきたタフな歯たちが、食べ物を細かくくたいてくれるの。

→ た液には消化酵素がふくまれている、食べ物の中の炭水化物を分解するはたらきがあるの。

→ 舌は味を感知するだけでなく、言葉を話すときには、唇とともに複雑に形を変えるのよ。

6月2日(日)  
瀬谷公会堂  
「瀬谷歯科医師会講演会」  
第二部  
11:20~12:15  
瀬谷区役所5階  
「歯科医師による  
歯科相談 7ッ素塗布」

## 人体トリビア

乳歯は20本、  
永久歯は28~32本!  
(親知らずは生えない人もいる。)

歯の硬さは  
水晶並みで、  
からだの中で  
いちばん硬い!

味を感じる  
センサー(味蕾)の  
数は約5000個!

2019年  
6月2日 日曜日は、  
体験や発見が  
いっぱい!

# ココロとからだも うごかそう



## 運動は、「生きる力」を育んでくれる!

- ① 筋肉や骨の成長が、もっと良くなる
- ② 心臓や肺がきたえられて、疲れにくくなる
- ③ けがをしにくく、病気になりにくい体になる
- ④ こころの疲れや緊張を軽くして、脳の働きも活発になり、勉強に向かう気持ちや、ストレスにも強くなれる。



『人体キャラクター図鑑』  
日本図書センター  
監修：坂井建雄  
価格：本体1,500円+税

## どんなはたらき?

わたしは、上下の唇に囲まれた部分よ。大人の場合、わたしには上下に28~32本の硬い歯があって、食べたものをかみ切り、細かくくたき、奥歯ですりつぶすの。そして、やわらかくなった食べ物をだ液を混ぜ合わせて食道に送りこむのよ。その後、食べ物は胃などの消化器官に送られるんだけど、わたしはその入り口ってことね。

わたしは食べるだけでなく、息を吸ったり吐いたりもできるし、声を出すこともできるわ。唇の形を変えたり、舌を複雑に動かしたりすることで、いろんな音が出せるのよ。わたしって、多才でしょ! それに、わたしがいなければキスもできないわよ。

口はいろいろなはたらきをしているのね。



知りたい!  
じんたい  
人体

舌には、味を感じる味蕾というセンサーがあって、舌の場所によって甘味、酸味、塩味、苦味、うま味を感じるんだ。

## 病気になると……

食べ物の残りがすが歯の間などに残っていると、ミュータンス菌などの細菌が大喜びして暴れ出すのよ。残りを発酵させて酸をつくり、歯の表面をおおっている硬いエナメル質も溶かしてしまうからこわいわ。これが虫歯ね。はじめのうちはほとんど痛みがないんだけど、だんだん進行して神経が通っている部分にまで及ぶと冷たい水がしみるようになるのよ。

なり、さらにひどくなると痛みが激しくなり、最終的には歯が抜けてしまうわ。実は、食事をするたびに、歯の表面は溶けているんだけど、だ液には、溶けた歯を治す力もあるのよ。初期の虫歯なら、このだ液の力で回復することもあるわ。

キシリトールガムは虫歯防止にいいんだよ。



舌はとっても柔軟な筋肉でできているので、自由に動かすことができるのよ。

6月2日(日)  
瀬谷公会堂  
「健康づくり講演会」  
第一部  
10:20~11:15  
先着400名

元プロスポーツ選手のお話を聞いてみよう!  
~こどもからおとな、高齢者まで~  
ストレッチでからだをかえよう!

講師：ドクターストレッチ マネージャー 小野 佑樹氏  
ドクターストレッチ 南砂店 店長 呉屋 開斗氏 (元プロ野球選手)

だれでもできる、かんたんなストレッチで、骨や筋肉のゆがみや、血のめぐりをととのえ、体幹(体の中心を支えているところ)をきたえることができる。続けられれば、ケガをしにくい体をつくれたり、身長がのびることもあるんだよ。おとなや高齢者も、コリや様々な身体の不調を改善できるんだ。

そんな万能ストレッチをみんなに伝授するから、ぜひ試してほしい!

6月2日(日)  
瀬谷区役所5階  
瀬谷区医師会

# うんこ博士になろう!

## ★認定講座★

受付 10:00~12:00

うんこは、水分と食べかすや腸内細菌などでできている。毎日のすこしかたで、色、におい、かたがかわるナゾの物体だ! いつもピカピカうんこが出るように、お医者さんの話をきいて、きみも質問してみよう!

1回目 11:00~11:30 定員 20名  
2回目 12:00~12:30 定員 20名

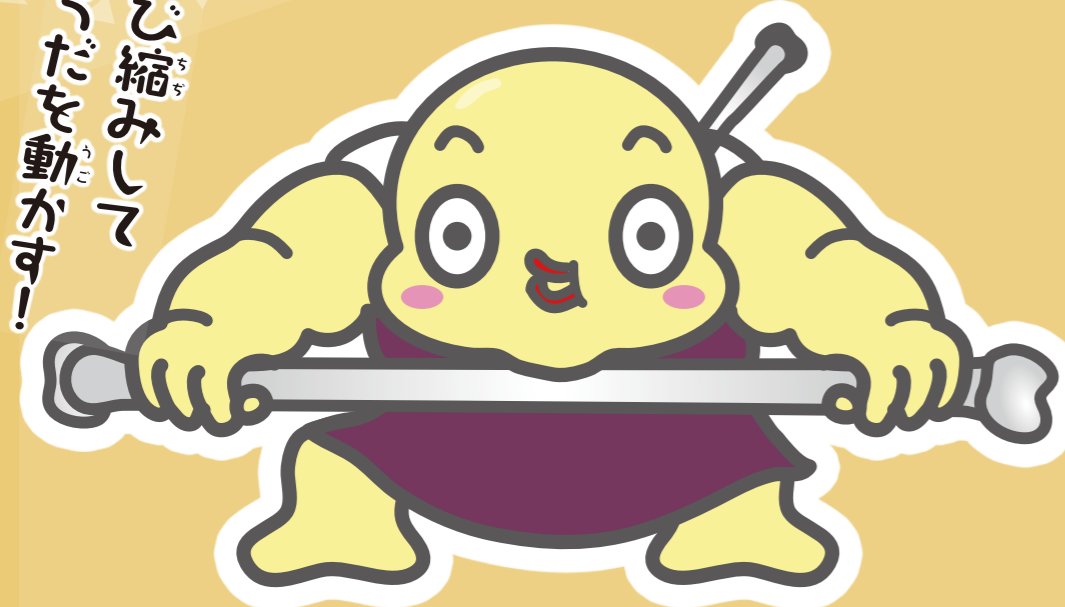
瀬谷区医師会発行「うんこ博士認定書」とうんこキーホルダープレゼント!





# 筋肉見さん

伸び縮みして  
かぐだを動かす!



心臓が動いているのも、おいらの力だよ!

→ 骨にくっついて、からだを動かすのがおいらの仕事。おいらの仲間にはいろいろな内臓をつくり、それを動かす仕事もしているよ。

→ おいらの仲間は、骨格筋、平滑筋、心筋の3つのグループにわかれるよ。骨格筋は自分の意志で動かせるけど、平滑筋と心筋は自分の意志では動かさないんだ。

6月2日(日)  
瀬谷公会堂  
「健康づくり講演会」  
瀬谷区役所 5階  
「体力健康測定」

## 人体トリビア

からだを動かす骨格筋の数は、400種類以上!

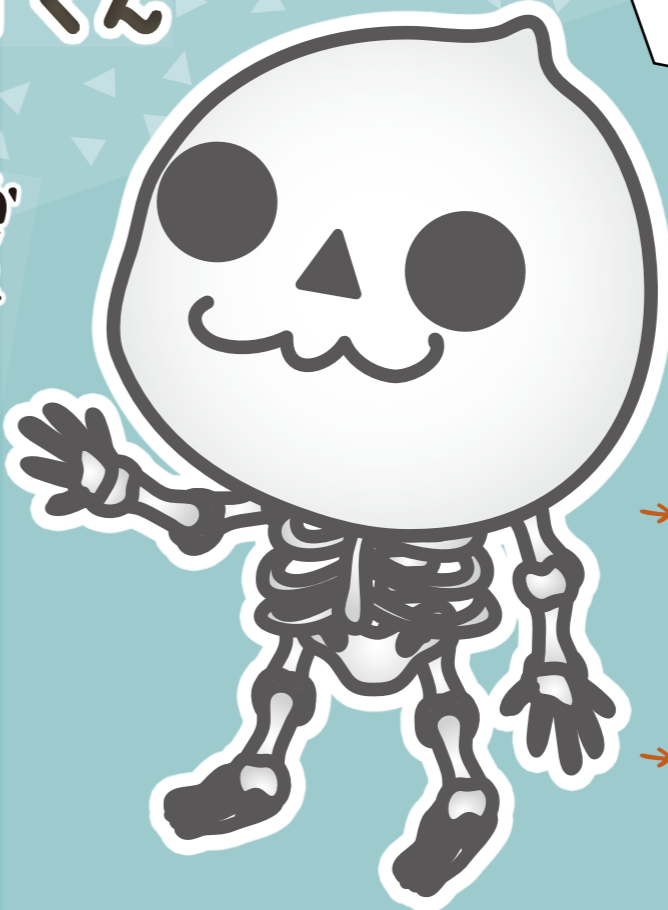
大人の筋肉の量は、体重の約50%!

最も強い力を出せる筋肉は、あごを動かす咀嚼筋!

※咀嚼筋は、下あごの骨を動かす4つの筋肉の総称です。

# 骨くん

かぐだを支えるー!



カルシウムの貯蔵庫にもなってるよ!

→ ぼくは、きみたちのからだを支え、脳や内臓などのやわらかい器官を守っているんだ。血液をつくる場所でもあるんだよ。

→ ぼくの仲間、大人のからだの中に200個以上、赤ちゃんだと、350個以上いるよ。成長するにつれ、合わさって少なくなるんだ。

→ それぞれの場所ではたらくやすいように、ぼくたちはいろいろな形をしているんだ。

6月2日(日)  
瀬谷公会堂  
「健康づくり講演会」  
瀬谷区役所 5階  
「体力健康測定」

## 人体トリビア

大人の骨の重さは、体重の約15~20%!

人体でいちばん大きい骨は太ももにある大腿骨(約40cm)、小さい骨は耳の奥の耳小骨(約1cm)!

骨の外側は硬く、内側はやわらかい!

※耳小骨は、ツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨の3つの骨が組み合わさってできています。

## どんなはたらき?

おいらは、からだを動かすだけでなく、呼吸運動や消化運動などでもはたしているよ。

骨のまわりについての筋肉は骨格筋といって、これが伸びたり縮んだりすることによって骨が動き、からだがかぐだんだ。

また、心臓を動かす心筋、血管や内臓の壁をつくっている平滑筋という種類もあるんだ。心筋は、睡眠中も休みなくはたいて、

血液を全身に送っているんだ。もし、疲れたからといって休んでしまったら、一大事だ。

平滑筋は動きがゆっくりで、いろいろな方向に収縮する。きみが食べたものの消化を助けたり、からだの中を移動させたりするんだ。

骨格筋は、自分の意志で動かしてスポーツをしたりできるけど、心筋と平滑筋は、自分の意志では動かさないよ。

## ケガをすると……

ときどき、スポーツ選手が肉離れのせいで試合に出られなくなることがあるだろ? あれは、骨格筋の細胞である筋線維の一部分が切れてしまった状態で、急激に筋肉が収縮したときに起きるんだ。スポーツをしている最中に起こりやすく、たいていは太ももやふくらはぎで起きるね。

肉離れが起こる原因として考えられるの

は、筋肉の疲労、過去のケガ、ウォーミングアップ不足、急な気候の変化、体調不良、柔軟性の衰えなど。

肉離れが起きると、急激に激痛が起り、はれたり、発熱したり、重傷のときは患部がへこんだり、皮下出血を起こすこともあるよ。

肉離れは骨格筋だけに起こるケガで、心筋や平滑筋では起こらないんだ。



筋肉は、骨格筋、心筋、平滑筋の3つに分けられるけど、平滑筋のことを内臓筋ともいうよ。消化器や泌尿器など、内臓の壁となっている筋肉だからだよ。

内臓筋は、命令しなくても、黙ってお仕事してるね。



## どんなはたらき?

ぼくの仕事はからだを支えること。ぼくがないと、立っていることも運動することもできないんだよ。ぼくは筋肉とつながっていて、からだを動かす土台にもなっているんだ。

それからもうひとつの大切な仕事は、からだのやわらかい器官を保護すること。頭蓋骨は傷つきやすい脳を守るし、ろっ骨は心臓や肺をおおって保護しているんだよ。つまり、

## ケガをすると……

ぼくが折れると、痛いし、はれたり、熱が出たりすることもある。これは、ぼくを通っている血管が切れたり、ぼくのまわりの組織が傷ついたりするからなんだ。

骨折が治るときは、骨の血管から出血した血のかたまりが折れた骨の隙間をうめるんだ。しばらくすると、そこに骨を形成する細胞が増えて、仮骨という新しい骨の元がつく

ぼくはボディガードってわけなんだ。

ぼくのつくりはとても複雑で、ぼくの中には神経や血管が通っている。神経は刺激を伝え、血管を流れる血液はぼくに栄養を運ぶんだ。知っていたかい?

ぼくの中の組織である骨髄は、血液をつくる場所でもあるんだよ。

頭蓋骨はヘルメットみたいなものだよ。



そこにカルシウムがくっついて、だんだん元の骨の形になっていくんだ。骨が折れても、元の形に固定しておけば自然に治るしくみになっているわけ。

脱臼は、関節のあるところで骨の位置がずれることだから、元の位置に戻せば治るよ。いわゆる「あごが外れる」というのは、あごの関節が脱臼することだよ。



2つの骨をしっかりつないでいるのが関節だ。関節がいなければ、手足の骨は動かないよ。

骨と骨の連結部分が関節なんだね。

