

保健だより い い は 11月8日の日特別号

噛むことの効果（受験生諸君へ）

中3の皆さんは、いよいよ受験シーズンを迎えます。保健室から健康に受験シーズンを乗り越えるため、ワンポイントアドバイスをします。今月は11月8日のいい歯の日にちなんで、かむことの効果を集めました。

かむことの効果

- ◇ 脳の活力アップ！
- ◇ 満腹サインで食べ過ぎ防止
- ◇ 歯、骨、関節、筋肉が強くなる
- ◇ 歯をくいしばる力アップ
- ◇ 口の中をきれいにする
- ◇ 消化を助ける
- ◇ むし歯を予防する

学校歯科医さんからの ワンポイントアドバイス

唾液（つば）の働き

- ・ ばい菌を弱らせる
- ・ 舌がうまく動くようにする
- ・ 酸の力を弱らせる（むし歯予防）
- ・ 歯をきれいにする

養護教諭からの ワンポイントアドバイス

- 食事をお茶で流し込むようなことはやめよう
- 1口30回かもう
- かみごたえのある食べ物を食べよう
 - ・ するめ、さきいか
 - ・ フランスパン、乾パン
 - ・ 温野菜（キャベツやもやしの炒め物）



「かむ」ことの大切さ

かみこたえの
あるものを食べよう！



●むし歯予防

よくかむと、だ液がたくさんでできます。だ液は、むし歯や歯周病の原因となる細菌が歯についてしまうのを防ぎます。

●肥満の予防

よくかんで食べると、おなかいっぱいと感じるのが早くなるので、食べすぎを防ぎます。よくかまずに急いで食べると、おなかいっぱいになるまでに時間がかかり、ついつい食べすぎてしまいます。

●体の免えき力を高める

かむことによって脳の中の神経細胞が活発になり、病気などの外敵から身を守る“免えき”の力が高くなります。

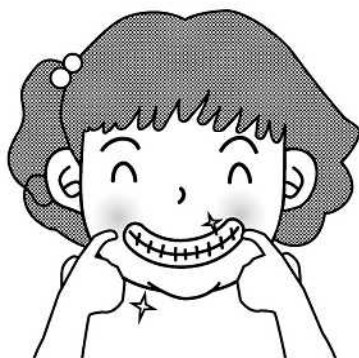
●頭が良くなる？！

かむことによって脳の中の血行がよくなって脳細胞のはたらきが活発になり、学習能力が上がるといわれています。



●消化・吸収がよくなる

食べ物を細かくかみくだくことによって、胃や腸での消化・吸収がされやすくなり、胃腸の調子がよくなります。



●顔の筋肉のバランスがよくなる

かむことによって顔全体の筋肉がきたえられます。よくかまないと、顔の筋肉のバランスがくずれてしまい、がく関節症などの原因となります。

●あごの発育を助ける

よくかむことで、あごの骨や筋肉がしっかり成長します。逆に、かまないとあごがきたえられません。あごがきちんと成長しないと、歯がはえる場所ができないため、歯並びが悪くなる大きな原因にもなります。

運動能力があがる

運動能力すぐれた子どもには、放置されたむし歯が少なかった。また、かむ能力が大きくしっかりとかんでいる子どもが、けんすい、幅跳び、50m走などの記録がよかったという報告があります。

保健だより

2008.11.8. B 中学校保健室発行

食欲の秋です。みなさんは、食べ物を味わって食べていますか？今月は、食と歯について考えてみましょう。11月8日はいい歯の日です。

～五感で食べよう～

五感とはなにか・・・

- 味覚（味わう）
- 視覚（もりつけ）
- 触覚（舌ざわり）
- 聴覚（かんだときの音）
- 臭覚（香り）



～よくかんで食べよう～



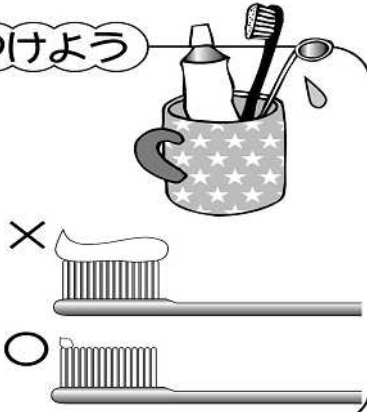
目標は、ひと口で30回

ごはんを食べるとき、何回くらいかんでいますか？よくかむと、食べ物が細かくなって消化がよくなるのはもちろん、ほかにも私たちの体にとって大切な意味がたくさんあるのです。食事の時、自分がどのくらいかんでから飲みこんでいるのか、数えてみましょう。

～食べたあと歯をみがこう～

いつもの歯みがき、こんな事に気をつけよう

- ★歯ブラシは力を入れすぎず、小刻みに動かす
- ★月に1度は歯ブラシを新しいものに取り替える
- ★歯ブラシは柄がまっすぐで小さめのものを選ぶ
- ★歯みがき剤はつけすぎず、少なめにする
- ★お風呂に入りながら、テレビを見ながらでもいいから、ゆっくりとていねいにみがく
- ★鏡を見て毛先がしっかり届いているか確認する



ほけんだより

C 小学校 H20.11.8

あなたは、よくかんで食べていますか？

かむことの効果

消化を助ける
おいしく食べられる
だ液がたくさん出る 口の中をきれいにする
脳の働きを活発にする 学習能力のアップ
食べすぎを防ぐ 肥満防止
表情が豊かになる 笑顔が素敵になる



よくかんで食べるために

ゆっくり食べましょう
一口は、少なめにしましょう
いつもより、5回は多くかみましょう
飲み物で、流しこまないようにしましょう

よくかんで食べるために、歯を大切にしましょう！

おうちの方へ

歯の生え変わりの時期は、食べにくいので、食材を細かく切ってあげましょう。
食べているときに、口を閉じて食べているか見てあげてください。
口呼吸をしている場合、風邪をひきやすく、食べ物のみこみにくくなります。

11月8日はいい歯の日

かむことの大切さについて考えよう

1) 歯のやくわりを知ろう

どんな道具とにているかな？つなげてみよう！

- ・ まえば ・ <道具の絵>すりつぶす役わり
- ・ いときりば ・ <道具の絵>引きちぎる役わり
- ・ おくば ・ <道具の絵>かみ切る役わり



すべての歯がそれぞれの働きをしているから、よくかめるのです。

2) よくかむと、いいことがいっぱい！

「卑弥呼の歯がいーぜ」って知ってる？

- ひ・・・ひまん防止
- み・・・みかくの発達
- こ・・・言葉の発育はつきりと
- の・・・脳の発達
- は・・・歯の病気予防
- が・・・「がん」のよぼう
- い・・・胃のはたらきを助ける
- ぜ・・・全身の体力向上



やわらかい食べ物で、かむ回数も少ない現代人と比べて、固い食べ物でかむ回数が多かった古墳時代の人はきれいな歯並びでむし歯も見当たりません。

あんげんに食品を食べるには、よくかんで細かくしてから飲み込みましょう。

注意 例えば、よくかまないと、こんにやくゼリーもツルンとすべって、ノドに引っかかってしまいます。

3) よくかむために

- 1) ひとくち30回かみましょう
- 2) おやつは、かみごたえのあるものをえらびましょう
- 3) 飲み物で、流し込まないようにしましょう
- 4) 食材は、かみごたえのある大きさを調理してもらいましょう
- 5) 家族そろって、楽しく、ゆっくり味わいましょう

あなたは、いくつできているかな？
これからのめあては・・・

健康な歯でかむために、食べたらはみがきしましょう。おうちの方に、しあげみがきをしてもらうといいよ！

ほけんだより 11月号

小学校

かんでいますか？かめていますか？

11月8日は、いい歯の日です。みなさんは、いい歯でしっかりかめていますか？

かむことで、こんないいことがありますよ。

かむことの役割

たべものがえいようにかわるのをたすけます。
かわいいおかおをつくれます。
お口の中のばいきんをやっつけてくれます。
だえき(つば)がたくさんでてきます。
たべてはいけないうものにきづきます。
たべものがおいしくかんじられます。
心がおちつきます。



だえきのすごさ！！

はをまもる。
お口の中をはをきれいにする。
しゃべりやすくなります。
さんの力をよわらせます。
たべものをとくします。

まえばがはえかわっていない子は、かみきれません。
おくばがそろっていない子は、かみくだけません。
しっかりかむようにしましょう。(もくひょう 1口30回)

大むかしの食事では、
3990回

現代っ子の食事は、
620回

しっかりかむためには、じょうぶなはがたいせつです。
しょくごのはみがきをわすれないようにしましょう。
もし、むしばになったら、すぐはいしゃさんにみてもらいましょう。

11月 ほけんだより

G幼稚園

五感を使って楽しく食べよう!

味覚に加えて、嗅覚(香り)、視覚(もりつけや彩)、聴覚(会話)、触覚(触れ合い)をふんだんに取り入れた楽しい食事になる工夫をしてみましょう!!

食べることは、食物を見て、匂いをかいで、音を聴いて、温かさや冷たさなどを肌で感じるところから始まります。そして、食べ物を口に入れ噛むことによって、食材の味を感じながら、同時に香りを感じることができます。食べる楽しみは生きる楽しみでもあります。五感を使って、食べると食事の楽しみも広がるでしょう!

ぐちそうさま!



~かんで食べることについて~



好きな食べ物はなあに?

わが子の好きな食べ物は何ですか?

今のこどもの好きな食べ物ベスト5

- 1.ハンバーグ
- 2.オムライス
- 3.スパゲッティ(ラーメン、うどん...)
- 4.プリン
- 5.カレー

こういった食べ物はやわらかいものが多いですね?噛まなくても飲み込めるばかり。

日々の食事で「噛む」ことが少なくなっていないですか?今一度、食生活を見直してはどうでしょうか?

昔のおやつ

するめ、いも、豆、じゃこ

噛むと歯にも、体にも、頭にもいいんだよ!

食べ物は生きもの!?

毎日食べている全ての食べ物は、生命をもっています。

一つ一つの味、口の中での香りを感じて、感謝してゆっくりいただきますよ。

早食い× 大食い×

いただきます!



給食を食べて児童が死亡?!

6年生の児童が給食のパンを喉につめて、死亡するという事故が起きました。どうして?

早食いをして、口の中にパンを詰め込み、噛まないで食べたからです。

早食いや噛まないデメリットは、

- ・ 窒息死を起こすことがある
- ・ 消化・吸収が悪くなる
- ・ 虫歯や歯周病になりやすい
- ・ 歯並びが悪くなる
- ・ 表情の乏しい子になる

* 食事をよく噛んで食べることは、体だけでなく、口の中の健康にもつながります。家族で楽しく、おいしく食事をいただいでください



噛むことの大切さ(時間をかけて食事を楽しみましょう)

しっかり噛むことによって唾液の分泌が促進されます。それによって口の中の自浄作用が高くなります。また、食物の消化、吸収を助け顎の発育もよくなり、表情も豊かになります。しっかりかむために

1. 食材選び
2. 子供の好きな料理に工夫する
3. カレーのお肉を大きくする。
4. ハンバーグの周りにベーコンを巻く。
5. 焼きそばのキャベツを大きくする。



噛むの五段活用

噛まない	まさか!?
噛みます	歯っぴ~カミング
噛む	命の源
噛むとき	たくさん唾液がでます
噛めば	万年
噛め	亀...?
噛もう	一口30かみ



ほけんだより



～歯の衛生週間号～
H高校 保健室

歯医者さんに教えてもらいました！

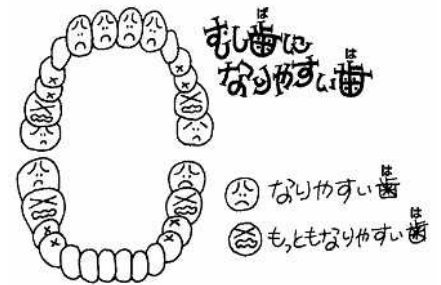
Q. 高校生に意外に多いのが、上の前歯のむし歯、一番気になるところなのにどうして、むし歯になりやすいの？

A. 口呼吸によって、前歯が乾燥してしまい、唾液による掃除と再石灰化ができなくなり、むし歯のしやすい状態になるからですよ！

A. 親知らずが生え始める時期にあたり、奥から歯が将棋倒しの様に押してきて、下の前歯が上の前歯に強く当たるからです。

A. 歯並びが悪い場合には、十分な歯磨きが出来ていないことがあります。

A. ダラダラ食べなどの悪い習慣により、歯が清潔に保たれていないことも原因になります。



歯のウラ側もしっかり
みがいていますか？



しっかりかむといいこといっぱい

むし歯予防！ かむことにより「唾液」が多く分泌されます。唾液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにする効果があります。

かんであごをよく動かすと、脳に刺激が頭が良くなる
伝わり脳細胞の活動がさかんになります。
脳の発達に相当な効果があります。

ダイエットになる 食事をして満腹感を感じるのは、
脳の満腹中枢が刺激を受けるため。
早食いをすると満腹感を感じる前に
食べ過ぎてしまうので、しっかりかんでゆっくり
食することで食べ過ぎを防ぎます。

6月4日～10日... 歯の衛生週間です...

ダラダラ食べると口の中が酸性になり、
再石灰化が行われず、むし歯になりやすい
状態になります。

常にお菓子、ジュースを摂るのはやめま
しょう！

再石灰化とは？

食物を食べると、口の中が酸性化
し、歯の中のリン・カルシウムが溶け
出しますが、唾液により、口の中が中
和され、リン・カルシウムが再び取り
込まれることです。