

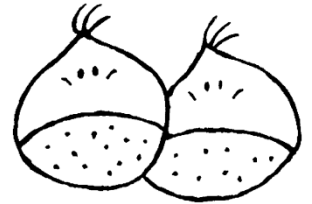
ほけんだより

てばさき小学校

9月号

発行：ほけんしつ

学校の田んぼも金色に色づき始めました。いよいよ秋ですね。
秋といえば、○○の秋です。みなさんはこの○○の中に何を
入れますか?? 私は「食欲の秋」ですか・・・



みかく 味覚～味わうこと

ものを食べる時、「あまい」「からい」
「すっぱい」など、味をかんじますね。
よくかむと、その味がよくわかって
おいしいよ。

しかく 視覚～みため

色、かたち、もりつけなど。
「わ～おいしそう!!」って思う
気持ちが食欲をそそります。

おいしく食べる ためには??

きゅうかく 嗅覚～におい

ごはんを作っているときの
いいにおいって、おなかがすき
ますね。だ液もでてきます。



しよくかく 触覚～歯ごたえのどごし

「あつい」「つめたい」
「かたい」「やわらかい」
「ねばねば」「つるっ」その食べ
物の素材を味わおう。

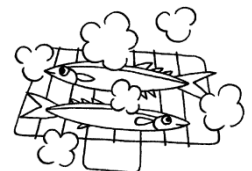
ちようかく 聴覚～音・おしゃべり

きゅうりをかんだときの音ってどんな音?
食事中的楽しい会話もとっても大事!

保護者の皆様へ

食べる機能は、食物を見て色や香りを感じるところから始まります。この視覚、嗅覚に加えて、口では、味覚、冷温覚、触圧覚で食物を感じることができます。また、耳では噛み砕かれる音を聞き取ることができます。さらに、筋や顎関節には固さを感じ取る感覚器官があり、これらの機能を総合するからこそ、おいしさを味わって食べられるのです。

ご家庭でも、ぜひ五感をつかった食事についてお子さんと話し合ってみてください。



か
噛ミング サンマル 30 クイズ



Q1 一口何回かむとよいでしょう。

回

Q2 よくかむと口の中から何が出る？

き

Q3 口の中で一番力もちの歯はどれ？

第 大きゅう歯

Q4 人間の歯は何回はえかわるか？

回

Q5 おいしく食べるために、自分ができるところを書いてみよう

知ろう！
気づこう！
考えよう！

保健だより



○×市立 B 中学校
11月号

11月8日はいい歯の日！
チェック項目に答えながら

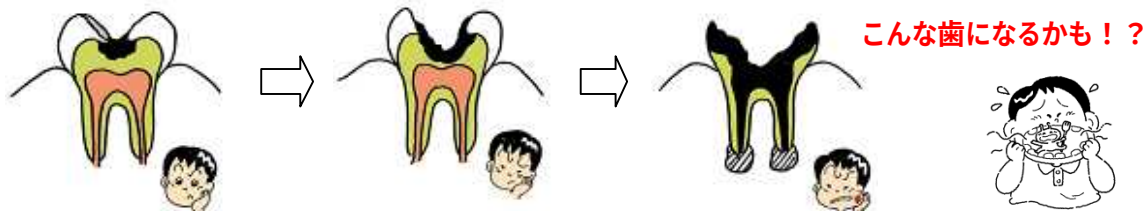
歯と口の健康博士になろう！

チェック① あなたの口の中の様子は？

- Q1 むし歯のままだになっている歯がありますか？ <はい ・ いいえ>
Q2 歯みがきすると歯ぐきから血が出ることはありませんか？ <はい ・ いいえ>

Q1で「はい」と答えた人は…

むし歯は自然治癒することがなく、どんどん悪くなります。できるだけ早いうちに診察を受けましょう。



Q2で「はい」と答えた人は…

出血するのは、今の歯みがきのしかたに問題があるからかもしれません。かかりつけの歯科医院に相談してみましょう。



チェック② あなたの歯みがきのしかたは？

- Q1 つるつるになるまで歯みがきをしていますか？ <はい ・ いいえ>
Q2 デンタルフロス（糸ようじ）を使ったことがありますか？ <はい ・ いいえ>

Q1で「いいえ」と答えた人は…

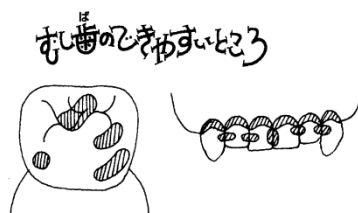
プラーク（細菌のかたまり）が残っている可能性があります。プラークは歯・歯肉の病気の原因となります。歯みがきの仕方を工夫しましょう。



Q2で「いいえ」と答えた人は…

歯と歯の間には歯ブラシがとどきません。デンタルフロスを使いましょう。

こんなところが
できやすいよ！



チェック③ あなたの食生活は？

Q1 あなたの一回の食事時間は10分以内ですか？

<はい ・ いいえ>

Q2 お茶よりもスポーツ飲料やジュースを飲むことのほうが多い？<はい ・ いいえ>

Q1で「いいえ」と答えた人は…

食事をあまりかんで食べていないようです。目標は一口30回です。

- ・まずは、一口目を20回かんでみよう。
- ・一口の量を減らしてみましょう。
- ・飲み込んでから次の食べ物を口に入れましょう
- ・水分と一緒に流し込まないようにしましょう。
- ・時々はしをおいてひとやすみしましょう。



Q2で「はい」と答えた人は…

ジュースやスポーツ飲料は歯が溶ける時間が長くなっています。



砂糖の含有量を知りましょう。

スポーツ飲料には意外と砂糖が入っているね！



11月8日はいい歯の日！

ほけんだよい

いい歯の日
(11月8日) 特集

みなさんは、よい歯の日（11月8日）を知っていまし

たか？6月4日のむし歯予防デーはよく知られていますが、同じように「^い11^は月8日」
として歯の大切さを考えるために制定されています。

みなさんも、自分の歯の健康について、考えてみましょう。

かむってすばらしい

かみかみチェックに挑戦してみよう！

下の質問項目について、はい・いいえで答えてみましょう。

	チエック項目		
1	いま、むし歯がありますか？	はい	いいえ
2	ぬけたり、ぐらぐらしている歯がありますか？	はい	いいえ
3	よくかまずにのみこむことが多いですか？	はい	いいえ
4	自分は、早食いだと思いますか？	はい	いいえ
5	口をあけて食べる人が多いですか？	はい	いいえ

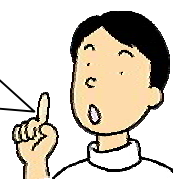


「いいえ」の数が多かった子は、よくかんで食べてるよ。これからも、よくかんでね！

「はい」の数の多かった子は、これからは、もっと良くかんで食べましょうね



歯のはえかわりの時期は、抜けていたりぐらぐらしている歯があって、かみにくいのでかまずに飲み込んでしまったり、お茶などで流し込んだりする癖がつきやすくなるので、ゆっくりよくかむように注意して食べましょう。



よくかむと こんなにいいことがあるよ



脳の働きを活発にして、学習能率をあげる。

肥満を予防する。

よくかむと、だ液がたくさん出てくる。

よくかむことで、運動能力が高くなる。

8020達成のため、カミング30を実践していこう。
(一口30回かむことだよ！)



- ・ 歯をまもる
- ・ ばい菌を弱らせる
- ・ 酸の力を弱らせる
- ・ 歯をきれいにする
- ・ 消化をたすける

よくかんで食べても、歯みがきは忘れずにね！



生活習慣病は大人だけじゃないよ！



～ 早食いは肥満のもと ～

早食いや、かまずに丸のみするような食べ方は肥満の原因となります。大人になってから、生活習慣病につながることもなります。

子どものころから、しっかり噛んでゆっくり食べる習慣を身につけましょう



ほけんだより 11月号

カミング小学校
中学年用

朝や夜は、だいぶさむくなってきました。食^{しょく}よくの秋、たくさんたべて、
元気^{げんき}いっぱい遊^{あそ}んでいますか？ 11月8日は、「いい歯^はの白^ひ」です。



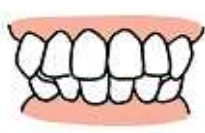
かみんぐ30 ~あなたは、どこでかんでいる？~

とつぜんですが、おせんべいを^た食べてみよう！あなたは、どうやって^た食べますか？

おせんべいをおいしく^た食べるには、前^{まえ}歯とおく^お歯の両^{りょう}方^{ほう}を使^{つか}わないと^た食べることはできま
せん。前^{まえ}歯とおく^お歯、それぞれに^{だいじ}大事な^{やくわり}役割^{やくわり}があります。

前^{まえ}歯

- 物の^{かた}固^{かん}さを^{かん}感じる。
- 物を^きかみ切る



おく^お歯

- 物を^かんで、
すりつぶす



給^{きゅう}食^{しょく}の様子^{ようす}をみていると、口^{くち}をあけてペチャペチャと^た食べていたり、牛^{ぎゅう}に^おゅうや^お茶^{ちゃ}
で^{なが}流^{なが}しこんでいたりする人^{ひと}がいますね。

口^{くち}をとじて、前^{まえ}歯とおく^お歯の両^{りょう}方^{ほう}を使^{つか}って、よく^たかんで^た食べると・・・

- ① 食べ物^{たべもの}のあじがよくわかる！
- ② だ液^{だえき}がたくさんでて、口^{くち}の中^{うち}がきれいになって
飲^のみこみやすくなる！
- ③ えがおがすてきになる！
- ④ 頭^{あたま}がよくなる！



だから・・・ひとくちで30回、しっかりかみましよう！

カミング30 (サンマル)

<おうちの方へ>

ご家庭でも、ひとくち30回かむように、ゆっくり時間をかけて食事をしましょう。
また、お子様の口の中を定期的にチェックするようにお願いします。

ほけんだより

平成21年11月1日

保護者向け保健だより

〇〇〇〇特別支援学校



かみんぐさんまる

噛ミング30で

かみんぐけんこう

coming健康

カミングサンマルって何？

より健康な生活をめざすためには、「自分の歯で味わって食べる」ことが大切です。おいしく食べるためには、ひとくち30回以上噛みましょう。

☆こんなにいいことあるよ・・・☆

- ・口の中がきれいになる。　・消化を助ける。
- ・過食を防ぎ、メタボ予防。　・脳の働きが良くなる。



あなたのお子さんは、ほんとに噛んでる？噛んでない？

1	まわりの人よりとても時間がかかったり、逆にとてもはやく食べ終わってしまう。	はい	いいえ
2	唇を開けたまま食べることが多い。	はい	いいえ
3	コンビニの食品やファストフードをほとんど毎日利用する。	はい	いいえ
4	食事をそれほど楽しみにしていないが、体のために食べている。	はい	いいえ
5	一人で夕飯を食べることが多い。	はい	いいえ
6	ごはんを食べる時に、お茶やお水をたくさん飲む。	はい	いいえ
7	4つ以上嫌いなものがある。	はい	いいえ

4つ以上当てはまったら、要注意です！！どうでしたか？

食べることを大切にしてください

～歯医者さんからのメッセージ～

人を良くするという文字を組み合わせると、「食」という文字になります。おいしく食べられれば、笑顔と健康がついてきて、幸せな毎日を過ごせます。そのために、口と歯の健康と食生活を大切にしていきましょう。



ほけんだより

よくかむといいことあるの？

長野小学校

11月8日

食欲の秋！

みなさん、今日の給食で出た、地元の特産「りんご」を
ひとくち何回かんで食べましたか？

今日のあなたは？？？



10回以内



まだまだ、がんばっ
てかみましょう！

20回以内



あともう少し、かん
で食べよう！

20回以上



20回以上かんで食べたあなたは、下のようないいことが…！

合言葉は「ひみこの歯がいーぜ」

しっかりかんで食べると・・・

ひ… 肥満防止になる？

よくかめば少量で満腹感。早食いは肥満のもとです。

み… 味覚が発達して、食べ物の味がよくわかる。

こ… 言葉はっきり！

の… 脳が発達するの？

脳の血液の流れが良くなり、頭がよくなります。

は… 歯の病気予防

が… がん予防

いー… 胃の働きを助ける

ぜ… 全身の体力アップする？

よくかめば、栄養の吸収がよくなり、全身に力がみなぎります！



学校歯科医の向井先生より

かむことは、みんなの成長にと
っても大切だね。

食事の最初の3口は30回

がんばってかんでみよう！

