

よくかんで みんなけんこう

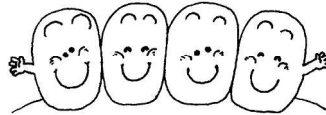
はなまる小学校 6月〇日発行

なぜ『かむ』ことがたいせつなの？

胃や腸のはたらきを助
けてくれる



つば（唾液）がたくさんでることで
口のなかがキレイになる



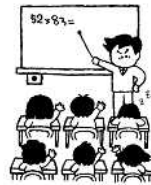
たべすぎをふせいしてくれる
（肥満予防）



よくかむと、はごたえを感じつば（唾液）
とまざって、おいしく食べれる



脳のはたらきがよくなる



『嚙ミング30』って知ってる？

ひとくち30回以上かむことで、より健康な生活を目指すという運動です。

子どもの時に正しい食べ方の習慣を身につけることで、大人になっても健康でいられる（生活習慣病予防）
一生自分の歯でおいしく食べられることを目指そう。

今日からおうちの人とやってみよう！

1. ひとくち30回以上かもう
2. 食事の時に牛乳やお茶の流し込みはやめよう
3. 姿勢を正してたべよう

トピックス

全国で9000人！！これって何の人数だろう？

① 全国の交通事故死亡数

② 全国の窒息死亡数

あやまって飲み込んで亡くなった人と交通事故で亡くなった人はほぼ同じ数です。

よくかんで飲み込まないと大変な事故になってしまいます。



誤飲は幼児や高齢者だけの問題ではありません！！

永久歯へとはえかわる時期の窒息事故も起こっています。

唇をしっかり閉じ、はえている歯に応じてよくかんで食べましょう。



6月 保健だより

千葉市立B小学校

—なんだろう？噛ミング30—

Q.あなたはこんな風になりたいですか？

チェック	
	1 口元美人、口元イケメンでいたい！
	2 スリムでキレイになりたい！
	3 むし歯のないキレイな口でいたい！
	4 かしこい子と呼ばれたい！
	5 イライラしたくない！



すべて 噛ミング30 がかなえてくれます！

一口で30回、よく噛んで食べるだけで、こんな効果があります。

- ・かむことであごや歯ぐきを丈夫にします。
- ・よくかんで食べることで食べ物の味がよくわかり、消化もしやすくなります。
満腹中枢を刺激して、食べすぎによる肥満も防ぎます。
- ・だ液の分泌がさかんになり、歯に汚れが付きにくくなります。
- ・かむことで脳への血流量が増え、脳を刺激して、はたらきを活発にさせます。
- ・心が安定し、不安やイライラをおさえます。



噛ミング30をつづけるには・・・

- ・ゆっくり時間をかけて、お友達や家族みんなと、



楽しく食べる、おいしくかむことが大切です!!

保健だより

C 中学校保健室

むし歯予防の**スゴイ**味方！！

だんだん暑い季節になり、みんなもスポーツ後や食事時にスポーツドリンクやジュースなど飲みすぎていませんか？その飲み物に大きな落とし穴があることを！！

お菓子のように口の中にいつまでもあるものではないので、むし歯には関係ないとみんなは思っているかもしれませんが、でも、口の中は・・・



種類	pH
★スポーツ飲料	3. 5
果汁飲料	2. 8～3. 2
乳酸菌飲料	3. 6～4. 3
炭酸飲料	2. 5～3. 5
牛乳	6. 6

左の表を見てください。

これは、みんながよく飲むもののpH 値です。みんなpH 値って知ってる？

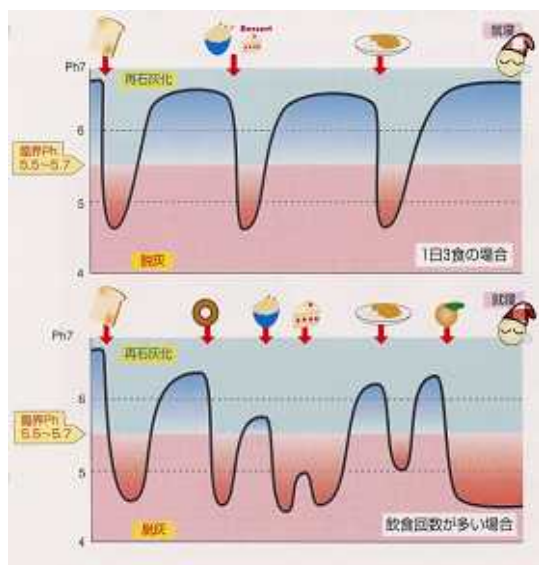
口の中のpH 値が5. 4以下になると歯の表面が溶け始めます。これがむし歯の始まりです。みんなが飲んでいる飲み物は、pH 値をさげていませんか？

スポーツ飲料だって、口の中に入っていれば食べ物と同じ！だらだらと飲み続けていると、むし歯になる恐れが・・・。

そんなあなたに救世主！痛みもなくしかもタダ！それはだ液なんです。

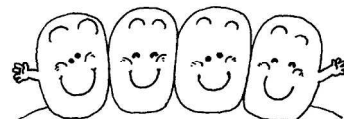
だ液はpH 値をあげる働きがあるので、飲み物で下がったpH をコントロールできます。おまけに口の中を洗い流す作用もあります。（なんと1日1. 5ℓも出るんだよ！これは1日に出るおしっこの量と同じ！！）さらに、とけ始めた歯の表面を元に戻す（再石灰化）働きもあります。こんなに素晴らしいだ液！しかもただなのに大きな落とし穴もあります。

それは、よくかむという習慣をつけないと出てこないということ。



それと口の中に何も無い状態を1時間以上保つということ。上の表を見てください。食べ物でpH 値が下がった口の中は赤いゾーンです。そこが青いゾーンに変わるまでに20分かかります。そこからの青いゾーンこそむし歯予防時間です。絶えず何かを口に入れているとずっと赤いゾーンのまま生活することになるのでだらだら食いやらだらだら飲みはやめようね。

そして、だ液をたくさん出すために、常によくかんで食べる必要があります。



噛ミング30で歯ッピー



D 中学校

噛ミング30 (カミングサンマル) って知ってる？

一口30回かもうねっていうキャッチフレーズだよ。かんでいると始めのうちはサクサクとか音がするけど、音がなくなってドロドロになるのが30回の目安だよ。

くちびるを閉じてかむのがポイントだよ。

よくかむということは・・・

- ① 口に入れた食物が細かくかみくだかれて、飲み込みやすくなります。
- ② 食物に口の中のだえきが混ざり、消化しやすい状態になります。
- ③ でんぷんが糖に変わって甘い味が味わえます。
- ④ おいしさや、満足感で気持ちが満たされます。



合言葉は「卑弥呼の歯がいーぜ」

ひ…肥満防止 (かめかめダイエット)

み…味覚の発達

こ…言葉の発音がはっきりに

の…脳の発達・ボケ防止

は…歯の病気予防

が…がん予防

いー…胃の働きを助ける

ぜ…全身の体力向上



歯の数と食べられる物の関係

保健だより

E 中学校

平成22年6月号

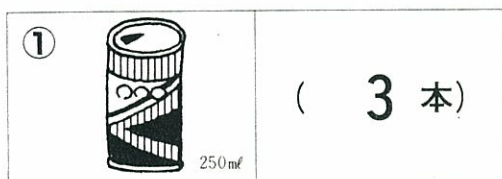
君は自販機で何を買っていますか？

本校の校内では、冷たくておいしい飲み物がいつでも買えますが、毎日毎日甘い飲み物を買っている人はいませんか？
飲み物と身体について考えてみましょう。



* 飲料水の中に入っている砂糖の量 *

(1本8gのペットシュガーで何本ですか)



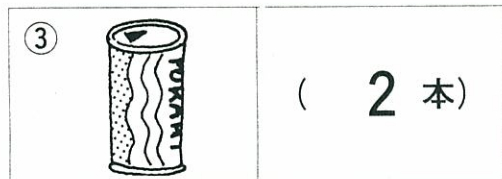
せいりょう飲料水 (いんりょうすい)

(3 本)



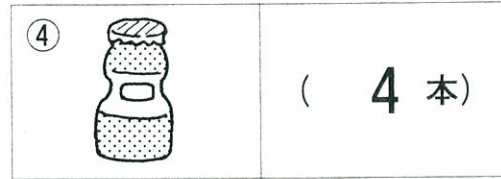
せいりょう飲料水 (いんりょうすい)

(5 本)



スポーツ飲料 (いんりょう)

(2 本)

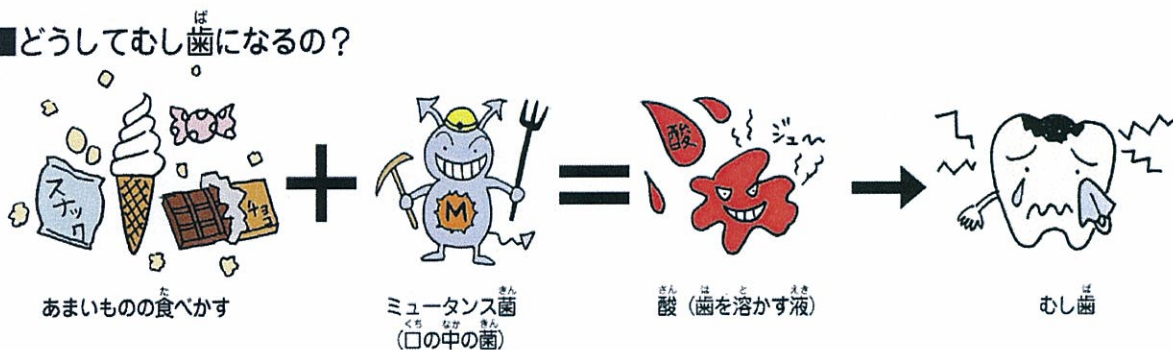


にゅうさんきん飲料 (いんりょう)

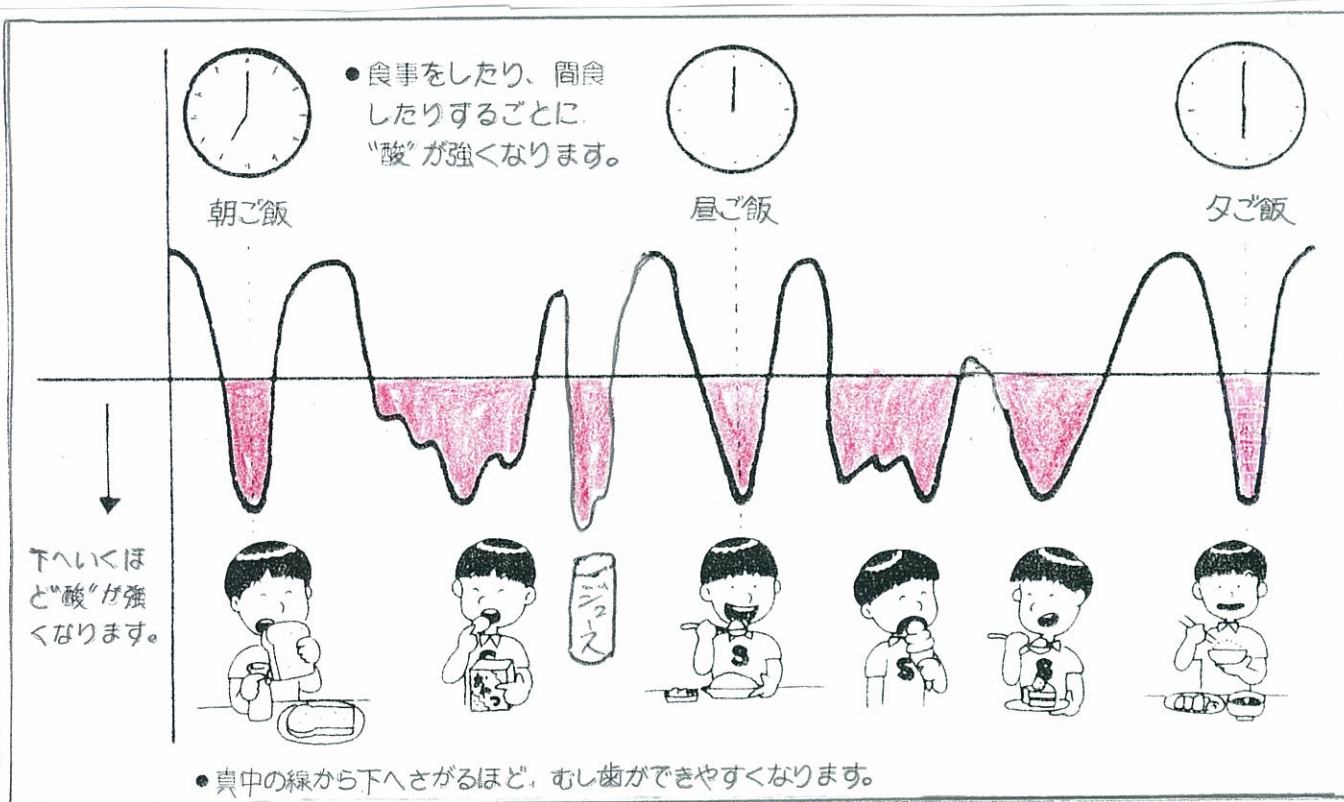
(4 本)

以上のように、甘い飲み物の中にはたくさんの砂糖が入っています。一般的に **1日の砂糖の摂取量は20g位**といわれています。砂糖の摂り過ぎは**肥満や糖尿病の原因**にもなるし、**むし歯や歯周炎の原因**になります。これがまさに**生活習慣病**と呼ばれているものです。

■ どうしてむし歯になるの？



下図は食事や間食と口の中の酸の変化の様子をあらわしたものです。



3度の食事ごとに歯についた菌垢（細菌）が酸を作るので、歯を溶かします。しかし、食事と食事の間に間食をしなければ、唾液などの作用で酸が弱まり歯の再石灰化が起こり、むし歯にならずにすみます。

上の図をみてごらん。真ん中の線より下の赤く塗っている部分は甘いものを摂ったために細菌が酸を作り、その酸によって歯からカルシウム分がとられている時間だよ。赤い部分の面積が大きければ大きいほどむし歯や歯周炎になりやすいんだよ。だから、しょっちゅう甘い飲み物を摂るのはやめようね。

E 歯科校医

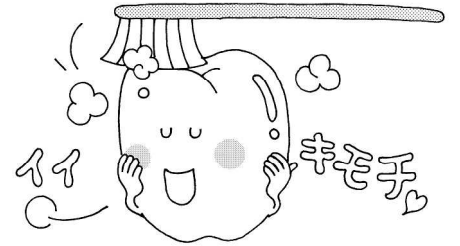


ほけんだよい

しっかり読み
ましょう。

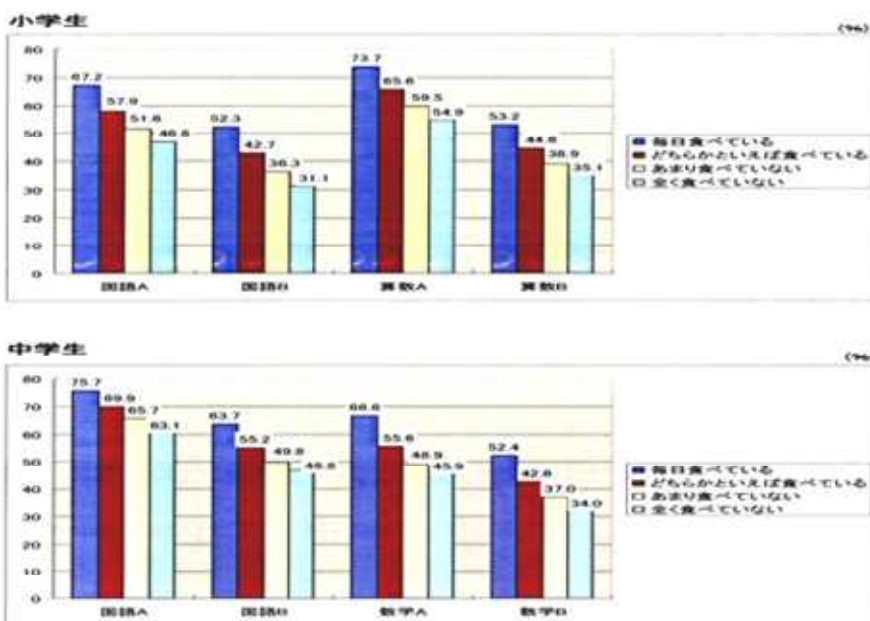
A市立B取中学校
保健室発行
平成22年2月25日(木) NO. 1

6月4日～10日まで歯の衛生週間です



早寝、早起き、朝ごはんで成績アップ
プラス歯みがきで健康アップ

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



朝ごはん

このグラフは朝食をとった生徒と朝食をとらなかった生徒の成績を比べたものです。

朝食をとった人のほうが成績が高くなっています。

早く寝て、早く起き、しっかり朝ごはんを食べることにより、集中力が上がり、成績もアップします。

歯みがき

かむためには健康な歯と歯肉が必要です。

丁寧な歯みがきで、歯垢を取りましょう。

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「だ液」が多く分泌されます。だ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すぎてしまうので、しっかりかんでゆっくり食べることで食べ過ぎを防ぎます。

歯を強くする食品

カルシウム



食物繊維を含む



歯ごたえのある物



緑黄食野菜



治療から予防へ…
定期的に歯科医院へ通おう！



カミング30 を目指そう！

かみかみ小学校

いい秋 いっぱい いい歯で食べよう！

歯のはたらき



かむ

はなす

表情

さあ、みんなでやってみよう

①「いただきます」でスタートスタート

②「足ぶらぶら」しない、しない、

③「お口はとじて」チャックチャック

④お口の前に手をあてて、うごいてる、うごいてる

⑤カミングサンマル、「噛みんぐ 30」、ごっくん！

⑥「ごちそうさま」でした



Coming 健康