キャッスル高校保健だより

かむ・カム エブリバディ

秋田号
平成２２年６月４日
Ａグループ　発行

歯の衛生週間特集　第2弾！

私たちは毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。普段はあまり意識していない行為かもしれませんが、かむということは体にとって、とても大切な働きをしています。

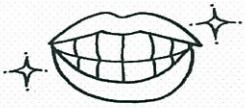
ではなぜ、よくかんで食べると体によいのでしょうか？かむことの効果について考えてみましょう。

かむことの効果

◇肥満予防

よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ

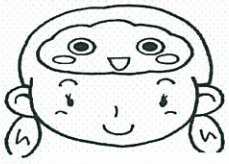


かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする

食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

◇歯・骨・関節・筋肉が強くなる

◇歯をくしばる力アップ

かむ能力と運動能力には関係があるって本当？

かむ能力には，かみ合わせた時の力や，かみ合わせた時に生ずる上下の歯の接触面積などが関係してきます。このかむ力や接触面積と運動能力，あるいはスポーツパフォーマンスには関係があることがわかってきました。すべてが明らかにされたわけではありませんが，

① かみ合わせた時に働く筋肉の力も，総合的にみて運動の場面で動員されていることもあると考えられること

② かみ合わせた時には，咀(そ)しゃく筋以外の筋肉も反応が速くなること

③ かみ合わせることによって顎(あご)の位置が安定し，頭が動かなくなる（ぶれない）ことなどがその理由としてあげられます。

むし歯があるとよくかめないことがあります。きちんと治しておきましょう

よくかむと肥満予防になるって本当？

しっかり噛んで食べると・・・

- 早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎ・ドカ食いを防止します
- よく噛むことで視床下部からホルモン（神経ヒスタミン）が分泌され、食欲を抑制します
- よく噛むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になって消費カロリーが増加します
- ゆっくり、よく味わうことになり、うす味、少量でも十分な満足感が得られます

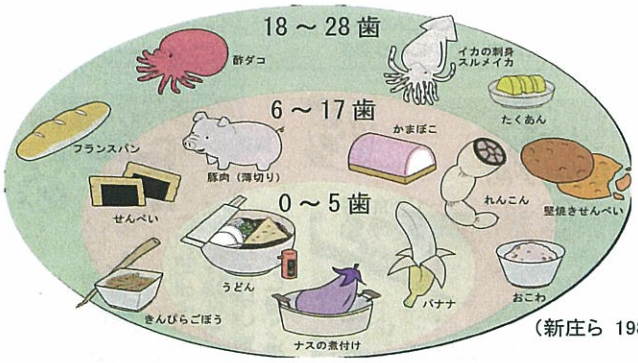
肥　満　の　解　消　・　予　防

★ 実践のためのヒント★

○　食べ物を一口入れたら、箸を置いて、いつもより5回多く噛むようにしましょう。目標は一口30回噛むことです。

野菜などを含むバランスの良い食事を、美味しく、しっかり噛むためには自分の歯を健康に保つことが重要です

歯の数と食べられるものの関係



（新庄ら 1985～86年）

※食事をよく噛んで減量につなげる方法は「肥満症治療ガイドライン 2006」の中でも、「咀嚼法」として位置づけられています。

校医の清藤先生から

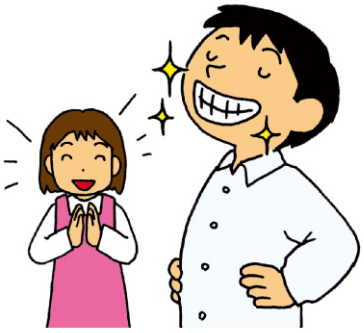
津軽弁バージョン

よくかむことは『親孝行』につながります

よくかめば、健康になるはんで。いづの時代も、親の願いは“子どもが健康に生活できる”ごどだびょん。医療費もかからないはんでぇ。

保健だより

平成２２年９月１６日（木）
学校保健研修会Ｂチーム



とっても　いーは

10月18日をめざせ！！

とってもいい歯を目指すためにあなたなら何をしますか

1、自分の口の中のようすを知る

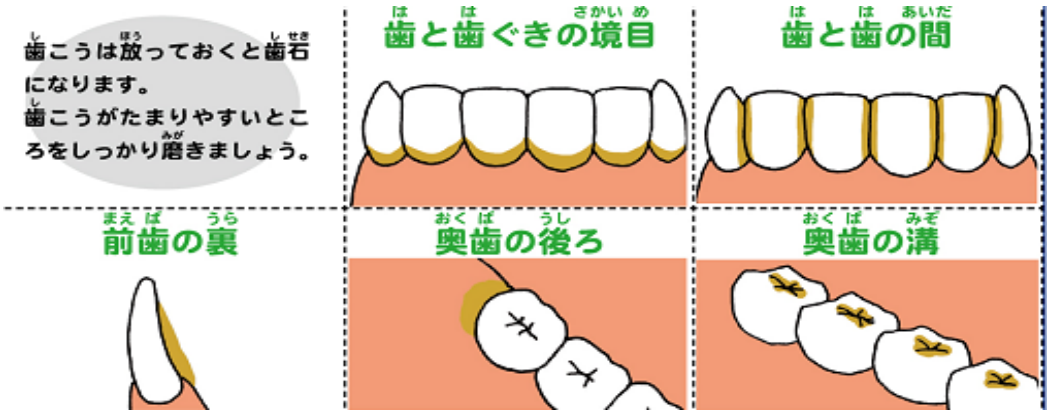
歯みがきの時にかがみで口の中をみながらみがいてみましょう

2、歯をみがく順番を決める

てきとうにみがいてはいけません。順番を決めて歯ブラシがあたらない歯をなくしましょう

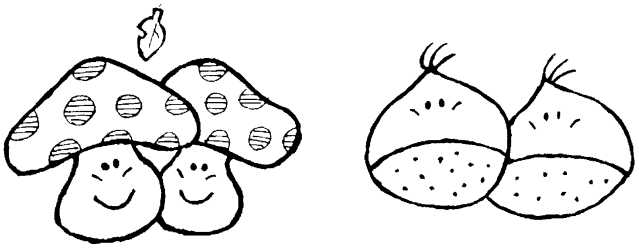
3、家族に仕上げみがきをお願いする

自分でだいじょうぶと思っても油断大敵（ゆだんたいてき）。自分でみがき終わったらお家の方に仕上げみがきをしてもらいましょう



歯にいい旬をたべよう

栗、きのこ、たけのこ



痛くなる前に定期健康診断を！！

保護者の皆様へ

保健だより

6月号

テレビを消して夕食を！

最近の給食の様子を見ていると，こんな場面が多く見受けられるようになりました。

◆お茶碗を持たずに，体を斜めにして食べている。
◆牛乳で流し込むように食べている。
◆口いっぱいに詰め込んで食べている。
◆ものすごいスピードで食べている。
◆時間内に食べ終わらない。

学校では正しい食べ方について指導しています。ご家庭でも次の点について見ていただきますようお願いいたします。

お子さんの食べ方チェック

□背筋を伸ばす。　□お茶碗を持つ。　□肘をつかない。
□箸を正しく持つ。□よく噛む。　□流し込みをしない。
□三角食べをしている。　□～しながらは食べない。

たまにはテレビを消して家族一緒に夕食を楽しみ，正しい姿勢でよく噛む習慣が身につくようなお話をしましょう。

学校歯科医の先生より

噛むということは，単に食物を飲み込むのに必要なだけでなく，唾液を分泌させて消化吸収を助けます。

唾液には口の中の洗浄作用やむし歯の出す酸の中和作用や再石灰化を促す働きがあり，むし歯の予防になります。

また、噛めばその刺激によって顎の発育を促したり，血流を盛んにしますから脳の働きも活発になり，よく噛むことで肥満の予防にもなります。

よく噛むことで食物本来の味を味わい，食生活が充実し，ひいては歯を大切に思う気持ちが出てくると思います。

健康歯向

保健だより　Ｄグループ

食べ方次第で未来が決まる！？

A子さんの場合

「かみごたえのある食材を選ぶわ」

B男さんの場合

「噛みやすいものをがつがつ食うぜ」

このような食生活を続けていると、どんなことが起きるかな？

- むし歯ができにくくなる
- 歯肉のマッサージになるから、歯周病も予防できる
- 脳を刺激するので、頭が良くなるかも！？
- 唾液がいっぱい出るので、感染症予防にもなる
- ゆっくり食べるから、太りにくくなる

- むし歯になりやすくなる
- 歯周病になりやすくなる
- ぼけやすくなるかも！？
- 顔の筋肉がつかないので、顔がゆるむかも！？
- 早く食べるから太りやすくなる

コラム　出された食べ物の中に食中毒の原因菌が入っていたら、予防はできない！？さて、何か良い方法は！？

昭和２１年上海（当時コレラの多発地帯でした）から日本に帰る船が出ていました。衛生状態は悪く、食糧不足で抵抗力のない生活において、コレラに感染することは死をも意味していました。そんなとき、２０００人の帰国者の中で、一人がコレラで死亡し、２４人が感染していることがわかりました。ただちに、対策会議が開かれ、軍医が一つの手段を提案しました。それは、とても簡単な内容でした。「食事中に一切水分を口にしないこと」ただそれだけでした。唯一残された予防方法は胃液による殺菌しかない！！誰もが祖国に帰りたい一心で、それを守り、一人の二次感染者も出さずに帰国したそうです（「かかる軍人ありき」伊藤桂一著より）

君の食べ方を見直してみない！？

C セルフチェックカード　中学・高校生用

＿＿年＿＿組＿＿番　名前＿＿＿＿＿＿＿＿

問1 むし歯のままになっている歯がありますか？ ―― 1の答え □
1．3本以上ある。　2．1・2本ある。　3．1本もない。

問2 歯みがきの時、歯肉から血が出ることがありますか？ ―― 2の答え □
1．よく血が出る。　2．時々出ることがある。　3．ほとんど出ない。

問3 前歯のかみあわせはどうですか？ ―― 3の答え □
1．かみあわせると、上の歯と下の歯の間に隙間があったり、下の歯の方が前に出ていたりする。
2．歯と歯が、重なり合っているところがある。　3．しっかりかみあっている。

問4 口を大きく開けられますか？ ―― 4の答え □
1．大きく開けられないことがある。
2．大きく開けられるが、カクカク音がする。
3．大きく開けられる。

問5 夕食後や寝る前に歯みがきをしますか？ ―― 5の答え □
1．しないことが多い。　2．時々忘れる。　3．必ずする。

問6 歯みがきの時、フロスや糸ようじを使いますか？ ―― 6の答え □
1．ほとんど使わない。　2．時々使う。　3．ほとんど毎日使う。

問7 外から帰った時、手洗いをしますか？ ―― 7の答え □
1．しないことが多い。　2．時々する。　3．必ずする。

問8 夜寝るのは何時ごろですか？ ―― 8の答え □
1．12時を過ぎることが多い。　2．11時から12時の間。　3．11時前に寝る。

問9 よくかんで食べていると思いますか？ ―― 9の答え □
1．よくかまずに、のみ込むことが多い。
2．あまりかんでいないように思う。　3．よくかんで食べている。

問10 食べる速さはどうですか？ ―― 10の答え □
1．周りの人より、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。
2．少し遅かったり、少しはやかったりである。
3．みんなと同じくらいである。

問11 食べるとき、唇を閉じて食べていますか？ ―― 11の答え □
1．唇を開けたまま食べることが多い。
2．食べものによっては、閉じないで食べていることがある。
3．いつも閉じて食べている。

問12 コンビニの食品やファストフードを利用することが多いですか？ ―― 12の答え □
1．ほとんど毎日利用する。　2．週に3・4回利用する。　3．あまり利用しない。

問13 朝食をいつも食べていますか？ ―― 13の答え □
1．ほとんど食べない。　2．週に3・4回は食べる。　3．毎日食べる。

問14 日ごろ、誰と夕ごはんを食べていますか？ ―― 14の答え □
1．ひとりで食べることが多い。
2．週に2・3回は、ひとりで食べることがある。
3．ほとんど、家族と一緒に食べている。

問15 箸（はし）を使うとき、茶わんも手に持って食べていますか？ ―― 15の答え □
1．茶わんはいつも、テーブルにおいたまま食べる。
2．おいたまま食べることもある。　3．必ず手に持って食べる。

問16 食事を楽しみにしていますか？ ―― 16の答え □
1．しょうがなく食べている。
2．それほど楽しみではないが、身体のために食べている。
3．とても楽しみにしている。

一人ひとりのレーダーチャートを作ります。保健室に来てみてね！！

保健だより

レッツ いい歯の日 チェック！

11月8日は「いい歯の日」です。
私たちにとって最も基本的な行動の一つが、食べることです。セルフチェックカードとレーダーチャートを活用して、食べることのおもしろさに気づいてもらうとともに、自分のいいところ、努力して改善していくところを親子で記入してみてください。

このチェックカードで

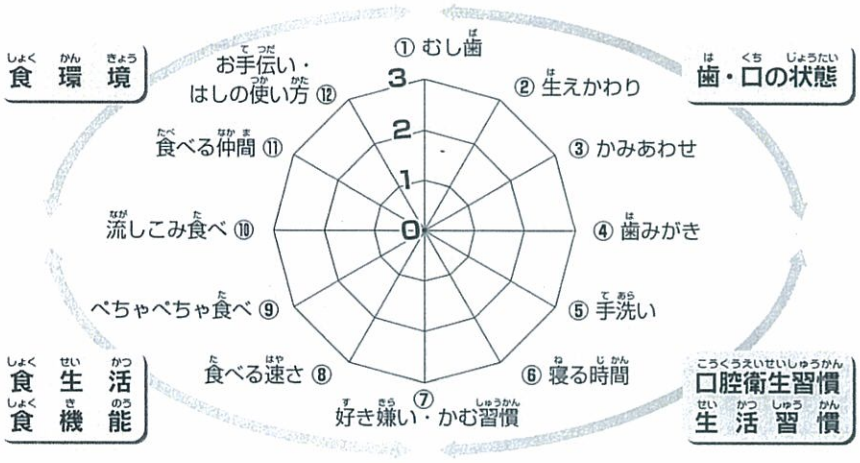
1　歯や口の状態　（歯・歯肉・生えかわり・かみあわせなど）
2　口腔、生活習慣　（歯みがき・手洗い・就寝時間など）
3　食生活　（好き嫌い・食べる速さ・食べ方など）
4　食環境　（流し込み食べ・孤食・・食具の使い方など）

この４項目について知る事が出来ます。

レーダーチャートの記入の仕方

1. レーダーチャートは12時の位置が問1で、時計回りに順番に配置してあります。
2. セルフチェックカードの「答え」を問1から順番にレーダーチャートに●を記入してください。
3. ●をむすんでレーダーチャートを完成させましょう。

チェック結果 ～幼児・小学生用～



▶チェック結果はどうでしたか？

気がついたことを書いてみよう

年　組　番　名前

問1　むし歯のままになっている歯がありますか？

問⑦ よくかんで食べるように注意されることがありますか？ ―― ⑦の答え
1．よく注意される。
2．時々、注意される。
3．注意されたことはない。

問⑧ 食べる速さはどうですか？ ―― ⑧の答え
1．友達とくらべて、時間がとてもかかったり、逆にはやく食べ終わったりしてしまう。
2．少し遅かったり、少しはやかったりである。
3．みんなと同じくらいである。

問⑨ 食べているとき、べちゃべちゃ音がすると言われますか？ ―― ⑨の答え
1．よく言われる。
2．食べものによって言われる。
3．言われたことはない。

問⑩ ごはんを食べるとき、食べ物をお茶やお氷で流し込みますか？ ―― ⑩の答え
1．よく流し込む。
2．食べ物によっては、流し込んで食べる。
3．ほとんど、流し込まない。

問⑪ 白ごろ、だれと夕ごはんを食べていますか？ ―― ⑪の答え
1．ひとりで食べることが多い。
2．週に2・3回は、ひとりで食べることがある。
3．ほとんど、家族と一緒に食べている。

問⑫ 豆を箸でつかめますか？ ―― ⑫の答え
1．なかなかつかめない。
2．なんとかつかめる。
3．うまくつかめる。

問7

問① むし歯のままになっている歯がありますか？ ―― ①の答え
1．3本以上ある。
2．1・2本ある。
3．1本もない。

問② 生えかわりはどうですか？ ―― ②の答え
1．生えかわりでまだかみあわない永久歯やぐらぐらしている乳歯がある。
2．ぐらぐらしている乳歯が1・2本ある。
3．永久歯はしっかりかみあっている。

問③ 前歯のかみあわせはどうですか？ ―― ③の答え
1．前歯をかみあわせると上の歯と下の歯の間に、すき間がある。
2．前歯をかみあわせると下の歯が上の歯より前に出て、前後が逆になる。
3．しっかりかみあっている。

問④ 夕ごはんの後、歯みがきをしますか？ ―― ④の答え
1．しないことが多い。
2．時々わすれる。
3．必ずする。

問⑤ 外から帰ったとき、手洗いをしますか？ ―― ⑤の答え
1．ほとんどしない。
2．時々する。
3．必ずする。

問⑥ 夜寝るのは何時ごろですか？ ―― ⑥の答え
1．【低学年】10時をすぎることが多い。　【高学年】11時を過ぎることが多い。
2．9時から10時のあいだ。　10時から11時の間。
3．9時前に寝る。　10時前に寝る。

レーダーチャートの円が大きく○に近いほうが良い状態です。大きくくぼんだ所があれば、そこが問題点ですので、かかりつけ歯科医の先生か、保健室にご相談ください。

健康でおいしく食事ができる幸せをかみしめる日になれたらと思います。
ご協力ありがとうございました。

保健だより

2010. 7. 25.

生活の乱れは、むし歯の入り口

長い夏休みが、始まります。夏休みは、どうしてもお子さんの生活リズムが乱れやすく、欠食や清涼飲料水を飲む機会が多くなることが予想されます。お子さんが健康な生活を送るために、ご家庭で、ぜひ食事や飲み物のとり方にご留意ください。

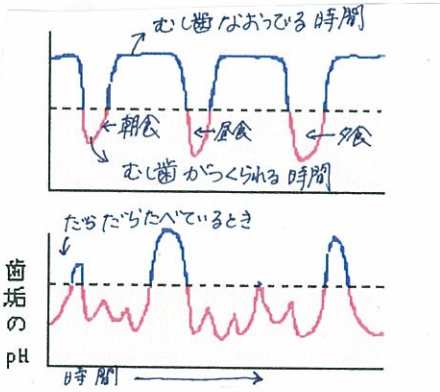
食事・間食の回数とむし歯の発生

３度の食事のときに、口の中のｐＨは５．５以下になり、歯の表面が溶けてしまいます。しかし、唾液によって酸が中和されるため、歯の表面は元に戻り（再石灰化）、むし歯にならずにすみます。

３度の食事の間に、頻繁に間食をしたり、甘い飲み物を飲んだりすると、溶けた歯が元に戻らなくなり、むし歯になってしまします。

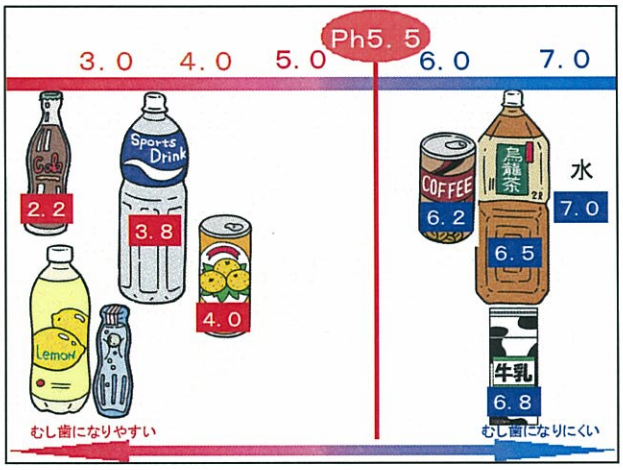
さらに、唾液の分泌が少なくなる寝る前に砂糖の含まれる甘いものを食べると、同じ結果を招きます。

水分補給は、水やお茶が望ましいでしょう。



清涼飲料水の中には、ｐＨが５．５より低いものもあります。

- 糖分の多い飲み物は、だらだら飲まないようにしましょう。
- 清涼飲料水の買い置きは、控えましょう。



歯医者さんからのメッセージ

時間を作って必ず、むし歯を治しましょう！！

むし歯を放置してしますと、ますますむし歯になりやすい口の中になってしまうそうです。

乳歯でもむし歯のままにしておくと、そのあとに生えてくる永久歯に悪い影響を及ぼし、歯並びも悪くなってしまう可能性もあります。