

保健だより

11月8日は「いい歯の日」!

～あなたの生活習慣大丈夫?～

○あなたは早起きできていますか?

早起きをすることで、登校までに十分な時間が確保されます。すると、朝食をとる余裕がうまれることになります。食事をよく噛んで食べる時間も持てます。朝食をよく噛んで食べることは、脳の活性化につながり、勉強の効率もアップ! さらに、食後に歯磨きをする時間も確保されます。



○しっかりかんで食べていますか?

しっかりかんで食べると、視床下部からホルモンが分泌され、食欲を抑制します。早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため食べすぎドカ食いを防止します。また、よくかむことで交感神経が刺激され代謝が活発になり消費カロリーが増加します。

…つまり歯と口の健康だけでなく、全身の健康問題(メタボリックシンドロームなど)にもつながっていくことになります。



○間食選びは大丈夫ですか?

・500mlのスポーツドリンク1本の中には、スティックシュガー(3g/1本)が10本分も入っています! 飲みすぎると糖分のとりすぎで、体にも歯にも悪影響がでます。また、乳酸飲料(カル〇ス)は、歯の表面に付着して虫歯を作る原因にもなります。飲んだあと、歯磨きをできないときは、フクフクうがいを3回するだけでも虫歯予防になります。

・飴やガムを常時食べている人はいませんか? 口の中に常時糖分があると、虫歯のリスクが高まります。



保健だより

チーム：プロジェクトB

か 噛ミング30はじめます！

みんなの好きな食べものはなんですか？ハンバーグ、卵焼き、カレーライス、どれもやわらかいので、よくかまずに食べられますよね。でも、よくかまないとみんなの口の中だけでなく、からだの成長にもよくないって知っていた？

「噛ミング30」とは、ひとくち30回以上かんでよくたべると、お口や体にとっていいことがいっぱいあるということなんだよ。



よくかんで食べよう！

よくかむとなぜいいの？

1. 消化を助けます。

食べものをこまかくすると同時にだ液の分泌を高めて、消化を助けます。



2. 歯ならびをよくしてムシ歯を防ぎます。

よくかむことであごが発達し、歯ならびがよくなります。



3. 頭の動きをよくします。

よくかむことは、大脳の働きを助け、ストレスを解消し、心の安定に役立ちます。



4. 食べ過ぎによる肥満を防ぎます。

よくかんでいるうちに、満腹感を覚え、食べ過ぎを防ぎます。



5. うす味でおいしく食べられるようになります。

食品のモチ味がわかるようになります。

★歯ごたえのある食事を

- かたさが増すほど、かむ回数も多くなる。
- 牛乳や汁物による流し込み食べ、丼、お茶づけなどのかき込み食べをしない。
- 少しずつ歯ごたえのある食事に食べる。

★ムシ歯の治療を

- ムシ歯があると、かたいものがかめません。つい、かんでも痛くないやわらかいものに手がでます。

★食事にゆとりを...

- 食事をゆっくり、よくかんで食べる雰囲気をつくりましょう。
- テレビを見ながらも、かまない原因となります。



実験してみよう！

※実験をするときは、飲み込む時に水で流しこまないようにしてね！

[実験1] おせんべいを前歯だけでかんでみよう！

○おせんべいは前歯だけでは、たべづらいよね？歯は前歯と奥歯でそれぞれはたらきがちがうんだ。だから全部の歯をつかってしっかりとよく噛んで食べることが大切なんだよ。

[実験2] ごはんをひとくちいれて、10回かんだときと、30回かんだときはどうちがうかな？

○味がかわるのがわかるかな？飲み込みやすいのはどちらかな？
★こめかみにも手をあててみよう！筋肉がうごいているのが感じられるかな？

～♪かみかみの歌（もしもしカメよの替え歌）♪～
かみかみしましょ よくかんで お口の中で30回 かめばかむほどあじがでる
おいしいごはんに ありがとう

きれいな歯はよくかむことから

よくかむと体にどんないいことがあるのでしょうか？

脳の活性化

よくかむことは脳の発達を促し、また脳への刺激となります。

肥満の予防

よくかめば少ない量で満足感が得られます。早食いは肥満のもとです。一口30かみ。

歯をきれいにする

よくかむことで唾液がたくさん出ると、自浄作用でお口がきれいになります。

くいしほる力アップ

しっかりかむことで全身に力が入り、体力向上の促進につながります。



はいしゃさんからのアドバイス！

人気のファーストフードには、歯につきやすく、糖分の多いものがたくさんあります。間食は砂糖の量が20グラム以下になるように食品を選び、食後は必ずブラッシングしましょう。

食べ物を一口いれたら、箸をおいて、いつもより5回多くかむようにしましょう。目標は一口30回かむことです。



◆11月8日は歯の日◆

よくかんで食べるとういことがいっぱい!



★だえきがたくさんでる



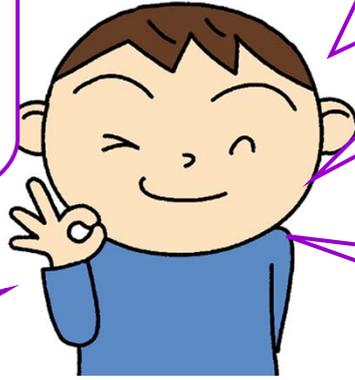
- 口の中を洗い流して、むし菌をふせぐ
- あまさがでてきておいしい
- 消化をたすける

★脳のはたらきをよくする

★ばいきんの力を弱める

★あごが強くなる

★食べ過ぎをふせぐ



よくかんで食べるために

- ★ゆっくりみんなで楽しく食べよう
- ★飲みもので流しこまないようにしよう
- ★かみごたえのあるものを食べよう

[かたいもの]

するめ、にぼし、
フランスパン

[食物せんいの多いもの]

ごぼう、セロリ、ニンジン、
れんこん、りんご

[だんりょくがあるもの]

こんにゃく、たこ、かい
そう、肉、しいたけ

おく歯のはえかわりのじきは、かみにくいので、いつもよりたくさんかむようにしましょう!



学校歯科医の先生より

保健だより

〇〇市立〇〇中
平成22年11月8日

家庭でできるパワーアップ!! ～かみかみゴシゴシプラン～

「いい歯の日」(11/8)特集号
歯がきれいだと、青春も輝く!!

歯科健康診断の後、自分の歯について考えたことがありましたか。歯科医院に通院して、むし歯の治療が完了した人もいることでしょう。

今回は、学校歯科医の先生に、健康診断後の生活(家庭での生活)について、お話を伺いました。

よく噛むことは、歯を強くします

「噛むカム 30」の勧め

学校歯科医の先生より 「こんなことがんばってみよう」

好き嫌いなく、よく噛んで食べる習慣づくり

規則的な食事の習慣づけ

健康診断票を参考に、自分の口の中に興味を持ち、鏡を見ながら歯を磨く



知ってた?



「よく噛むと、こんなに健康にいいよ。」

- ① 食事がおいしくなる。(食品の味がよくわかる)
- ② 脳の働きがよくなる。(勉強がはかどるかも!?)
- ③ 表情が豊かになる。
- ④ 満足感が得られる(ダイエットにもってこい)
- ⑤ 唾液がよく出て、口臭予防
- ⑥ 顎が発達する(歯並びがよくなる)

歯ぐきの病気

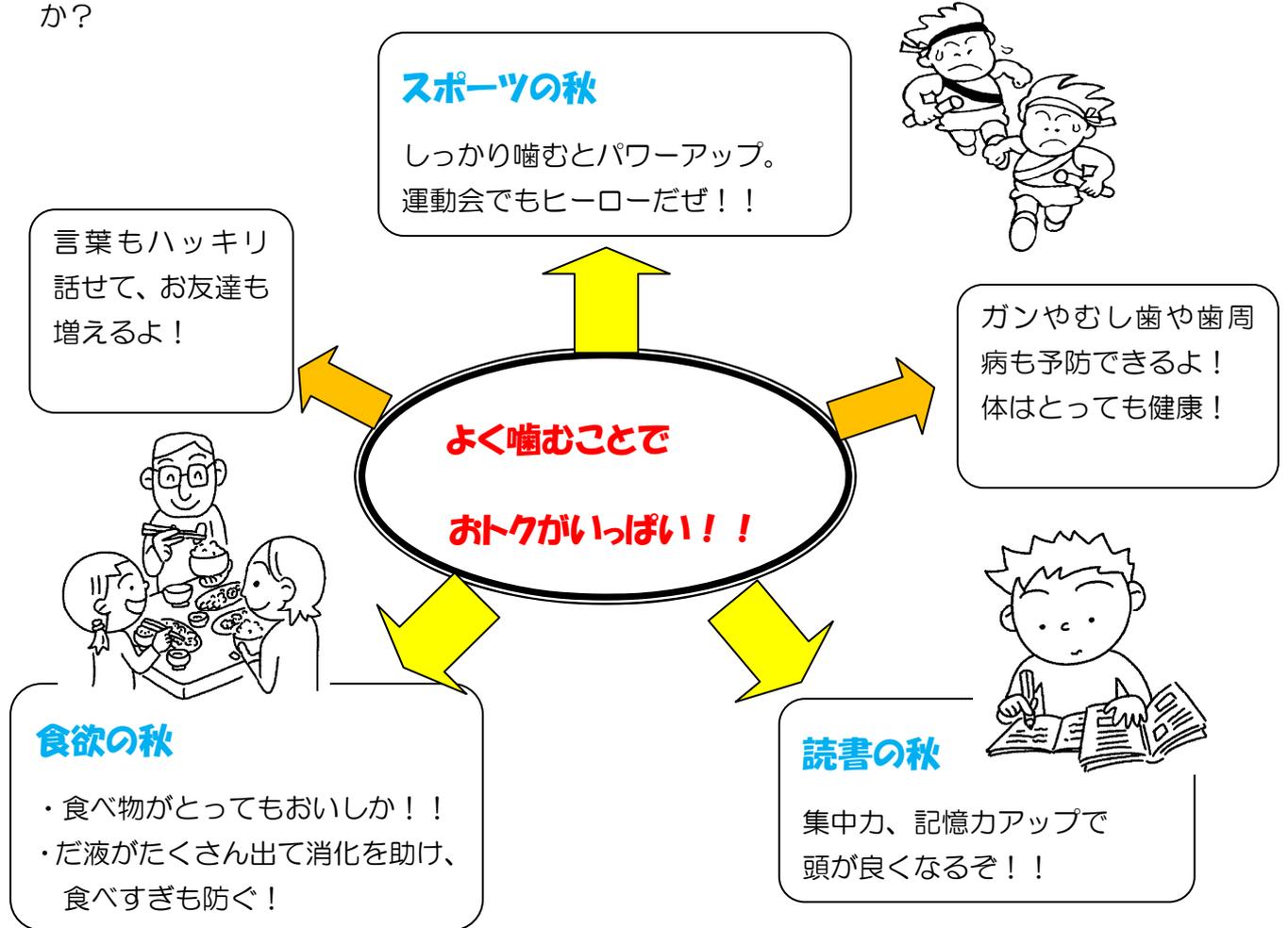
歯周病



ほけんだより

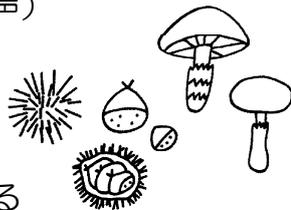
秋の噛み噛み特集号

11月8日は『いい歯』の日です。噛むことの役割について今日は皆さんにお知らせします。噛むことには、いろんな働きがあります。食べ物を飲み込みやすくするだけでなく心と体の健康にとって、とても重要な役割があります。どんな役割があるのでしょうか？



～おまけ～**歯と口の働き**

- ・食べる（噛み切る、すりつぶす）
- ・話す（発音・発声）
- ・笑う、歌う
- ・味わう
- ・美しさ
- ・表情を豊かにする
- ・力を入れる（食いしばる）
- ・体のバランスをとる



**だから食事の時は一口30回
ぐらい噛んでね!**

