



お家のひとといっしょに読みましょう

11月の保健目標

よくかんで
食べよう！

ひ

肥満予防

よくかむことで脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐことができます。
早食いは、満腹感を感じる前に食べすぎてしまうので、肥満の原因になりやすいです。



み

味覚の発達



しっかりかむことで、だ液がでます。そして、だ液が、食べ物のうま味や甘味、香りを舌に運んでくれます。だから、たくさんかむと味を感じやすくなり、味覚が育ちます。

こ

言葉の発音がはっきりする

かむことで口のまわりや舌の筋肉が鍛えられます。すると、発音がはっきりして言葉がはっきり話せるようになります。



の

脳の発達



かむと口や舌の筋肉が刺激されます。そして、脳への血流が増え、脳の働きが活発になります。また、味覚だけでなく、聴覚、視覚、嗅覚、触覚も刺激され、脳が活性化します。集中力や記憶力アップにも役立ちます。

は

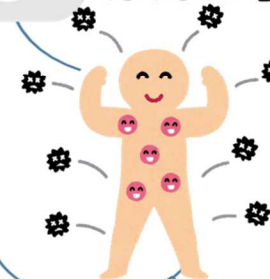
歯の病気を予防

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液にはむし歯菌などの菌の増殖を防ぐ成分があるので、むし歯や歯周病の予防になります。

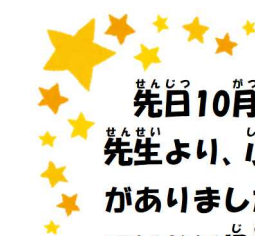


が

がんの予防



だ液には発がん性物質をおさえる働きがあるとされています。よくかむことでがんの予防の助けにもなります。



先日10月23日に歯科健康相談を実施し、結果のお知らせを配付いたしました。学校歯科医の先生より、小学校のうちは、保護者の方が積極的に仕上げ磨きを続けてくださいとのアドバイスがありました。また、前歯は歯ブラシを縦にして使うとよいこと、奥歯の裏側(舌側)が特に磨けていない児童が多いとの指導がありました。

11月8日は「いい歯の日」です。自分の歯を健康に保つために、学校歯科医の先生からのアドバイスを意識して、歯みがきしましょう。

そして歯を健康に保つためには「よくかんで食べる」ことも重要なポイントです。よくかんで食べると体にいいことがたくさんあります。古代の人は、現代人に比べて噛む回数が何倍も多かったと考えられていることから、噛むことの効果については、弥生時代の卑弥呼にたとえ、「ひみこ(卑弥呼)のは(歯)がいーぜ(いいぜ)」という標語が使われています。「ひみこのはがいーぜ」に合わせた8つのポイントについて、一緒に考えてみましょう！

歯の健康のキーワード

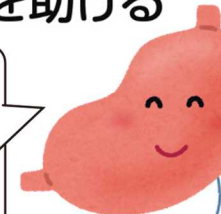
「ひみこのはがいーぜ」!の巻



い

胃腸の働きを助ける

かむことで食べ物が細くなり、消化しやすくなります。また、だ液にも消化酵素が含まれているので、胃腸への負担が減ります。



ぜ

全身の体力向上と全力投球

かむことによって食べ物の栄養がしっかり吸収され、丈夫な体を作ることができます。また、運動や勉強をするときの集中力アップにも役立ちます。



効果が全てのひとにあてはまるわけではありませんが、よく噛むことは、単に食べ物を身体に取り入れるためだけでなく全身を活性化させるためにとても重要な働きをしています！