



学校保健だより

令和元年11月



11月8日は「いい歯の日」

「よい歯でよく噛みよいからだ」
小学校の歯みがき指導時の決め台詞

・・・あれから40年

健康意識は高まっている今

まさに

歯・口の健康づくりが

からだの健康づくりにつながる



しかし・・・

口どけ、なめらか、とろける、ふわふわ

噛み応えのない食べ物があふれている

ガリガリ、パリパリ、ポリポリ、

カリカリ、シャキシャキ、サクサク

音を聞き食感を楽しんで！

噛み応えのあるもので味わって！！

よく噛んで食べると唾液がでるよ（一日約1.5ℓ）

ひ 肥満予防・・・早食いは肥満の元だよ（一口30回噛みを目標に）

み 味覚の発達・・・食べ物本来の味が分かるよ

こ 言葉の発達・・・発音もはっきりするよ

の 脳の発達・・・脳への良い刺激（認知症予防）

は 歯と口の病気（むし歯・歯周病）予防・・・お口をきれいにするよ

が がん予防・・・発がん性を少なくする

いい 胃の働きを助ける・・・噛むことが消化の第一段階だよ

ぜ 全身の体力向上・・・体に力が入るよ

※1回の食事の噛む回数・・・現代は約620回、卑弥呼の時代は約4000回！

唾液は魔法の水 ♥ こんなにいいこといっぱい ♥ めざせ一口30回

元気歯かせ クイズ

☆1 一日の唾液の量は500mlのペットボトルで何本分かな？

- ①1本
- ②2本
- ③3本

☆2 卑弥呼の時代の食事では噛む回数は現在と比べて何倍多いかな？

- ①2倍
- ②4倍
- ③6倍

答え ☆1③ ☆2③

