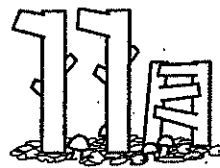


保健だより

魚住東中学校 保健室
令和2年度



11月8日は「いい歯」の日

よくかんで食べると
いいことたくさん

ひみこの歯がい〜ぜ

ひ 肥満予防

脳の満腹中枢が刺激され、少ない食事で満腹感が得られます。

み 味覚の発達

食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。

こ 言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉が発達し、表情豊かではっきりした発音になります。

の 脳の発達

脳の血流が増えて活性化し、記憶力がアップします。



は 歯の病気を防ぐ

むし歯や歯肉炎を防ぐ唾液の分泌を促します。

が がんの予防

食べ物に含まれる発がん性を抑える唾液の分泌を促します。

い 胃腸の働きを促進

消化液の分泌が盛んになり、食べ物の消化を助け、胃腸の負担を軽くします。

ぜ 全身の体力向上と全力投球

力いっぱい勉強したり、遊んだりするために必要な丈夫な歯とかむ力がつきます。

“ひみこ”とは、邪馬台国（2世紀～3世紀日本に存在した国）の王・卑弥呼様のこと。昔は食べ物が固く、噛み砕くために人間は今より強いあごと歯をもっていました。

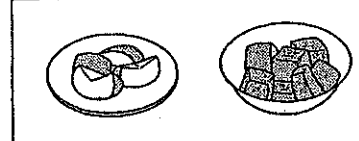
だから“ひみこの歯がい〜ぜ”なのです(^^)/

か 噛ミング30 (カミングサンマル)

〜一口30回以上かんで食べましょう〜



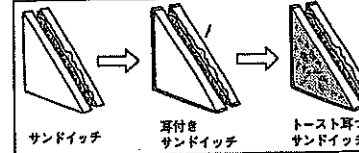
食事にかみごたえのある食材を取り入れよう。



皮つきのままで食べよう。



食材を大きく切り、調理に工夫をしよう。



食べ方に工夫をしよう。

一口に30回以上かむのはなかなか難しいことですが、普段の食事に少し工夫をすることで、自然と咀嚼回数が増やすことができます。自身の食事を振り返り、どんな工夫ができるのかを考えてみましょう。

8020運動って知ってる?

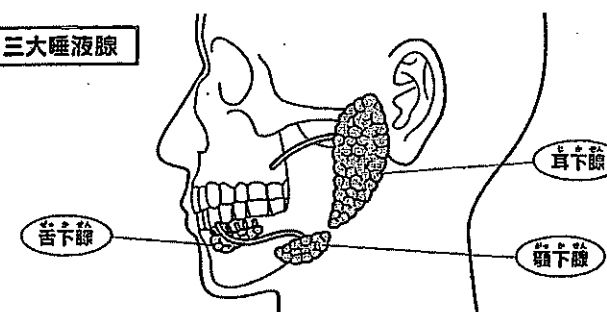
80歳になるまで自分の歯を20本以上残そう!という取り組みです。年齢を重ねても、自分の歯をしっかりと残すことで、食事をおいしく食べることができます。毎日のブラッシングが重要です。

咀嚼によって分泌される唾液の働き

指導/日本大学 常任監事(元歯学部長) 前野 正夫 先生

私たちは食事の時に、前歯で食べ物を噛み切り、奥歯で噛み砕き、唾液と食べ物をよく混ぜ合わせ、のみ込みやすくする、「咀嚼」を自然と行っています。この「咀嚼」の刺激によって、口腔内には唾液が多く分泌されますが、この唾液は私たちの体にとって大切な役割を果たしています。

三大唾液腺

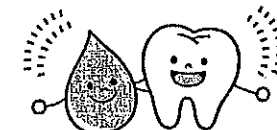


唾液は左右両側に存在する三大唾液腺(耳下腺、顎下腺、舌下腺)と、口腔粘膜下に散在する小唾液腺(頬腺、口唇腺など)から分泌されます。

唾液が口腔で むし歯予防に果たす役割

- ① 口の中の汚れを洗い流す
唾液の水分で、食べかすなどの汚れを洗い流しています。
- ② 口の中を中性に保つ
唾液には口の中を中性に保ち、酸性に傾いた歯垢内のpHを中性に戻そうとする働きがあります。

- ③ 歯の修復(再石灰化)を促進する
唾液中のカルシウム成分が、脱灰した歯のエナメル質を修復して元の健康な状態に戻し、むし歯の進行を防ぎます。



★★注意★★

多くの感染症が発生する季節に入りました!!

※インフルエンザ: 高熱や関節・筋肉の痛みなどの症状 ※ノロウイルス: 嘔吐や下痢症状 ※溶連菌感染症: 風邪症状に似ている など、寒い季節に感染が多く見られます。そして、依然として収束しないコロナウイルス感染症です!

☆予防方法 ①十分な睡眠②栄養バランスの良い食事③水分補給 →ウイルスや細菌を寄せつけない抵抗力がつきます

学校でしっかりと継続するべき★手洗い★マスク装着 を守ってください!!!!!!!!!!!!

集団生活のきまりです

教室の換気を継続してください。寒くなるので保温も大切です。暖房をつけ、授業中はグランド側と廊下側の窓を少しだけ開けたままで、休み時間はこのように開けましょう。

