



## 11月8日は「いい歯（118）の日」

歯の健康のためには「歯みがき」はもちろんですが、「咀嚼」＝「噛むこと」を大切にすることも重要です。また、咀嚼は歯だけでなく、全身の健康にも大きく影響を及ぼします。

### 「ひみこの歯がいーぜ」

…日本歯科医師会が設立した「8020 財団」が見つけた標語。  
「噛むことのよさ」を示しています。



弥生時代の人々は、1日に約1500回咀嚼していました。（現代人は約600回）

- ひ「肥満防止」…脳の中にある満腹中枢が働いて、食べすぎを抑える。
- み「味覚の発達」…味わって食べることにより、食べものの味がよく分かる。
- こ「言葉の発音がはっきり」…口の周りの筋肉を使うことで表情が豊かになり、口をしっかり開いて話をするのできれいな発音ができる。
- の「脳の発達」…子供の知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立つ。
- は「歯の病気を防ぐ」…唾液が多く分泌されることにより、口の中をきれいにし、むし歯や歯周病を予防する。
- が「がんの予防」…唾液の酵素の中に発がん物質の発がん作用を消す働きがある。
- い「胃腸の動きを促進」…消化酵素がたくさん出て、消化を助ける。
- ぜ「全身の体力向上と全力投球」…噛みしめや食いしばることで、体力が向上する。

### 咀嚼の回数を増やすために…

《調理法で変わる噛みごたえ》



\*肉・魚は加熱する。

（身が締まって噛みごたえが増す。）



\*大きめに切る。



\*うす味にする。

（素材自体の味を味わおうとして、咀嚼が増える。）



\*素材を組み合わせる。

（数種類の野菜、炊き込みご飯等）



### 11月の保健・給食行事

16日（木） 歯科検診（全学年）

21日（火） 全校会食（全学年）

※今月は歯科検診があるため、歯垢染色は実施しません。

冬に近付くにつれて感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがいを心がけさせ、早目のうちから感染予防をお願いいたします。

