

# 食育だより

平成29年11月  
下関市立長府小学校

秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

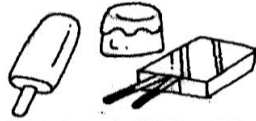
## いい歯の日(11月8日)～よくかんで食べましょう～

日本歯科医師会は、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、厚生労働省とともに、平成元年より「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」を積極的に推進しています。「いい歯の日」は、その「8020運動」推進の一環であり、国民への歯科保健啓発の強化を目的としています。

### 思いあたりませんか



①歯ごたえのあるものを嫌う。



②スナック菓子・アイスクリーム・プリンなど口あたりのよいものが好き。



③ごはん・パンなどよくかまないで汁や飲み物で流し込む。



④野菜や肉を飲み込めない。



⑤口を大きく開けられない。

## なぜかむのでしょうか

### かむのは消化の第一歩

- ・だ液と混ぜ合わせ、飲み込みやすくする。
- ・食べ物を消化しやすいように小さくする。
- ・でんぷんを分解する。



### 間接的にも消化を助けます

- ・胃液、すい液などの消化液の分泌をよくする。



### “かむ”ことは自然の歯ブラシ

- ・歯は食べ物をくだし、食べ物は歯をみがく。
- ・口をきれいにする。だ液がたくさん出る。



### 肥満予防

- ・よくかむことにより、少量でも満腹感が得られる。



### がん予防

- ・だ液の力である。

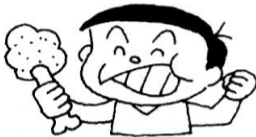


脳の発達や全力投球にもつながります

## かめる子にするには

### 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、どんぶり、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変える。



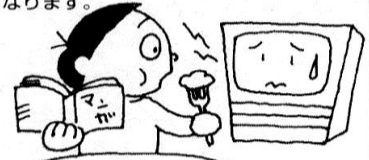
### むし歯の治療を

- ・むし歯があると、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なものに手が出ます。



### 生活にゆとりを

- ・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、本を読みながら食べるのかままない原因となります。



## よくかんでいないと……



・あごの発達が遅れて、歯並びが悪くなる。



・味覚が発達しない。



・ことばがはっきりしない。



・かむ力が弱くなる。