



桜谷小
保健室
H28.11.15

どうしてだいじなの？よくかんでたべること

桜谷小学校は、むしばがある人が多く、はならびがでこぼこして気にしている人がいます。食べるようすをみると、あまりかまないでズルズル流しこんでいたり、モグモグしてごっくん！と飲みこんでいたりして、早ぐいの人があります。あなたは、よくかんでいますか？

「いいはのひ」の給食の時間に、ひげはかせとパックくんが登場した「よくかんでたべよう」の全校放送をしました。わかりにくかった人のために、クイズを作りました。

ひげはかせとパックくんのお話を思い出して、こたえを考えてくださいね。



クイズ1

「パックくんはお友だちとやくそくがあるからと、いそいできゅう食を食べていましたね。さて、このあとどうなりましたか？」（ ）

クイズ2

パックくんは「どうして、おなかがいたくなったのでしょうか？」（ ）

クイズ3

「たくさんかむと、むしばになりやすい？なりにくい？どっち？」

ヒント・・・つば（だえき）とかんけいするよ。（ ）



クイズ4

「はがきれいにならぶようにするには、食べるときにどんなことに気をつけるとよかったですか？」（ ）

★かむことで、食べものは細かくかみくだかれて、おなかの中に運ばれていくから、おなかいた（しょうかふりょう）をおこしにくいよ。それに、よくかんでいたら、魚のほねのようにとがったものが見つかったり、かたいものを見つけることができたりして、のみこまないですむね。

★かめばかむほど、だえき（つば）が出てくれるよ。口の中のよごれをあらい流してくれるから、むしばになりにくいよ。だえきは「きたない」イメージがあるけれど、実は体を守ってくれるたいせつなもの。外から入ってくるバイキンやむしばキンをやっつけてくれるせいぎのみかた。だえきがでるようにしっかりかんでね。



★歯がきれいにならばないのは、あごが小さいからだよ。どうして、あごが小さいのかな？それは、あごをたくさん動かしていない、しっかりかんでたべていないから。あごを育てるためには、食べるときによくかむこと。「一口30かい」がいいよ。（歯科衛生士さんからもおしえてもらったね）

あごが成長すれば、きれいにはえそろうよ。歯ぐきも強くなって強い歯もはえるよ。



いえで食べる
ときも
ちゃんとかむの
じゃぞ！



お知らせ～歯と口の健康しんだん～

11月17日(木)です！