



桜谷小
保健室
R1. 11

おくばで よくかんでたべよう



11月8日は何の日か知っていますか？「いい歯の日」です。平成5年（1993年）に歯医者さん（日本歯科医師会）が「みんながじょうぶでけんこうな歯であってほしい」と願って作られたものです。

みんなの食べるようすをみていると、ちょっとかんでズルズル流しこんでいたり、口を閉じないでかんでいた

り、足を横に出して食べていたり、食器を持たないで食べていたりして、しっかりかむことができていません。あなたはどうですか？おくばでかむためには、しせいも大きく関係していることを歯科衛生士さんから教えていただきました。体重測定のとくにもう一度おさらいをしました。



おく歯でかむためのポイント

◎しせいは？→よいしせいをして足をゆかにつける！



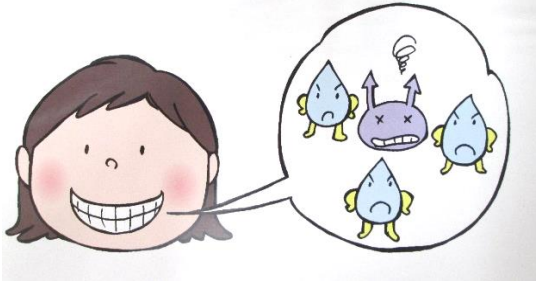
◎口は？→かむときは口をとじる！ペロも動かす！

◎今より？→5回多くかむ

おうちでも、おく歯でよくかんで食べる習慣をつけましょう。

かむことがだいじなわけは？

かめばかむほど



★かめばかむほど、だえき（つば）がたくさん出てくるよ。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。よごれをあらい流してくれて、むしばになるのをふせいでくれるよ。外から入ってくるバイキンもやっつけてくれるよ。

★歯がきれいにならないのは、あごが小さいから。子どもの歯がぬけたあと、おとなの歯がはえるまで、場所があいているはずなのにスペースがない。それは、しっかりとかんでいないため、口の中がせまくなってくる。おく歯でよくかんで、あごを成長させよう。すると、おとなの歯は正しい場所に出てくるよ。給食のときは、かむことをこころがけて、今より5回多くかむ習慣をつけていこうね。

あごが小さいと こんなことになる



★おく歯でよくかむと口のまわりの筋肉がはたらくよ。頭の筋肉にも伝わって、脳（のう）にしげきがいきわたり活発になるよ。



11月14日（木）は、
歯と口のけんこうしんだ
んです。

