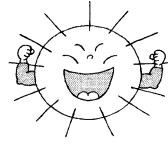


青山中保健だより



港区立青山中学校

校長 中田 和直

発行日：令和元年 7月 2日

歯を大切にしよう



6月の健康目標は、歯を大切にしようでした。この機会に歯の健康について知り、考えて、これからの生活で実践してみましょう。青山中学校は、東京都学校歯科保健推進校として2年目となりました。今年度は昨年度に引き続き、**咀嚼**（かむこと）に加えて、**味覚**を中心に歯と口の健康に関する取り組みを行ってまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

1 よくかんで食べてみよう

食物をよくかむといっても、そのかむ回数は、食物の種類、硬い軟らかいなどの種類、だ液の出具合、歯の状態、年齢、仕事の種類などによって回数を決めることは出来ません。『唾液がよく混ざりドロドロになるまで』が目安です。

(1) 顎を使って食べる

口の周りの筋肉や、歯を支える骨、あごの発育を助けます。使えば使うほど、鍛えられることと同じで顎も使えば使うほど鍛えられます。さらに、両側の歯でバランス良く噛むことで顎の位置が安定して姿勢がよくなり、肩こり、腰痛、膝の痛みなどが起きにくくなります。



顎を鍛える

→バランスがよくなる

(2) 歯ぐきを刺激する



歯周病の予防になる

(3) 唾液がよく出る



噛めば噛むほど唾液が出て、食べ物の消化・吸収を助ける

(4) 食べ物の消化・吸収を助ける



(5) 脳の発達を刺激する



噛む刺激が頭脳に伝わり、脳細胞を刺激します。また、顎の周りの筋肉が動くことによって、脳に新鮮な血液が送られます。(ポンピング作用) その結果頭の回転がよくなる。

2 かみかみ食材の例 (一口30回が目安です)

魚介類	海藻類	根菜類	葉物野菜	果物	いも、豆類	乾物	ナッツ	せんべい

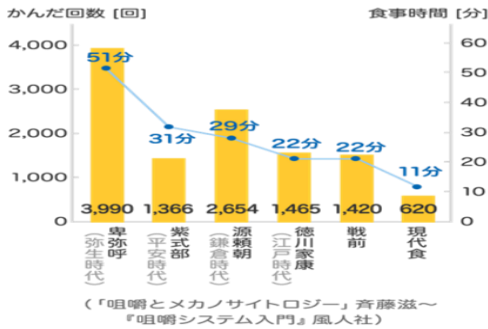
3 柔らかいものばかり食べていて困るところ

顎が発達しにくいと、永久歯が生える場所が少なく狭い場所に永久歯が押し合いながら生えることになります。そのため、ゆがんだり横に向かって生えたりしてしまい歯並びが悪くなってしまいます。

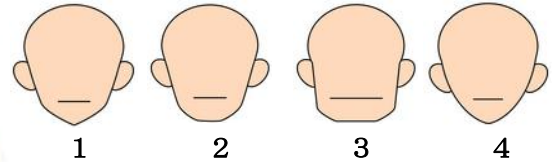


4 日本人の噛む回数と食事時間の移り変わり

クイズ: 下図の1~4の顔を時代が古い順に並べましょう



<弥生時代の食事イメージ>



ヒント! 古い順に、
弥生時代、鎌倉時代、昭和初期、現代です。

5 1年生でかみかみセンサーを使って、噛む回数を計測しました。

6月7日(金) かみかみ献立

- ①主食 雑穀米 (米、押し麦、黒米) ②主菜 いかの甘辛あげ
- ③副菜 切り干し大根の炒め煮 (切り干し大根、ごぼう、人参、糸こんにゃく)
- ④副菜 豚肉と野菜のお味噌汁 (大根、人参、ねぎ、板こんにゃく)

かみかみセンサー結果 (硬いもの) (平均 698回)

- 1位 1年2組 T君 (1, 356回)
- 2位 1年2組 S君 (1, 267回)
- 3位 1年2組 Sさん (1, 261回)

6月13日(木) やわらか献立

- ①主食 キャロットライスチキンクリームかけ
- ②副菜 卵と野菜のスープ ③デザート メロン

かみかみセンサー結果 (柔らかいもの) (平均 545回)

- 1位 1年2組 H君 (1, 123回)
- 2位 1年1組 H君 (1, 003回)
- 3位 1年2組 T君 (949回)



今回の測定では、おかわりをしたかどうか(給食の量)も記録しましたが、かみかみセンサーの結果が1,000回を超えた人の中には給食の量が多い人も普通の人もいました。食事の量とかむ回数は必ず比例しないことがわかりました。かみかみメニューとやわらかメニューでは、かむ回数に差は出ましたが、中にはやわらかメニューの方がかむ回数が多くなった人もいました。話を聞いてみると、前回(かみかみ)よりもかむことを意識してたくさんかんだとのことでした。かむことの大切さが伝わり嬉しかったです。

日ごろから、よくかむことを心がけましょう。クイズの答え: 3→2→1→4

1年生が歯の健康に関する健康新聞を発行しますのでぜひ、読んでください。