

# からだ 体のキレは、「かむ」ことから始まる!?



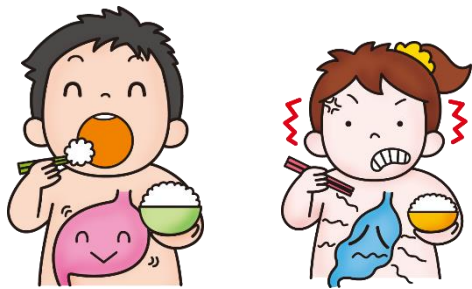
「かむ」という行為は、スポーツでもよい効果をもたらしていることが明らかになってきています。プロスポーツ選手に協力のもとでの研究によると、口の周りの筋肉「咀嚼筋」とスポーツの動きとの関係がわかりました。例えば、サッカー選手はキックをする時、野球選手はバッティング、ピッチングの時など、強い動作を行う時です。スポーツ選手は体を動かす時に、やはり「かむ」動作をしていたのです。

かむことによる運動能力の向上はというと、「筋力アップ」の効果です。私たちは重いものを持ち上げる時に、歯を食いしばることで筋力が4~6%アップするともいわれます。また上下の歯が合わさることで、脳に情報が伝わり、体を動かす骨格筋などの動きにも影響を与えるそうです。

もう一つは重心や姿勢の安定効果があります。歯のかみ合わせが悪いと重心がブレやすいことがわかっています。特に奥歯のかみ合わせがポイントになるそうです。

かむことはスポーツにも大きく関係しているのですね。あなたの歯は大丈夫ですか？

## ☆かむことは消化の第一歩!



よくかむことで消化がよくなります。流し込むと胃もたれや腹痛の原因になります。

## ☆スポーツ選手は歯が命!



歯の健康管理も強い選手になるためには大事なことです。

## ☆歯をきちんとケアしよう!

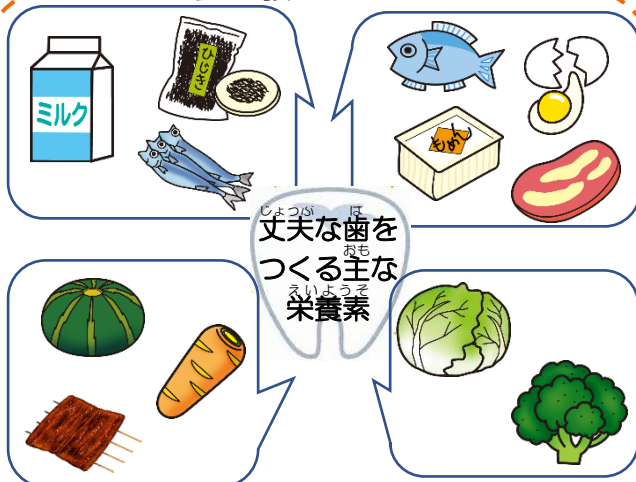


疲れていても寝る前には歯をみがこう!



虫歯になったら早めに治療しよう!

## ☆歯を強くするには

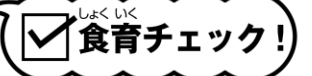


好き嫌いせず、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。

# 日々の「食べること」を見直してみませんか?

毎月19日は「食育の日」ですが、6月は「食育月間」です。生きることにつながる「食べること」食や健康に関する情報もたくさんありますが、自分でどのように食べ物を選び、どのように食べるのがよいのかを身に付け、健康で豊かな毎日を送ってほしいと思います。毎日食べている「食事」や「食べること」について見直してみませんか?

## かてい ご家庭では、どれくらい実践できていますか?



<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひかえめに! 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。 

いくつチェックがつかましたか? チェックがつかなかったところ少しずつできるように頑張ってみましょう!