

保健だより

令和5年11月8日 No.7
 南山小学校 保健室

よくかんで食べよう

よく噛むといろいろなことがいっぱい



肥満予防

脳の満腹中枢が刺激され、少ない量で満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます。



歯の病気予防

虫歯や歯周病を防ぐ『だ液』がたくさん出て、歯がきれいに。



全身の体力向上と全力投球

よく噛むことで、全身の体力を向上させ、頑張る力が出る。



脳の発達

脳の血流量が増えて活性化し、脳の発達が促され、記憶力がアップします。



他に、よく噛むことで、消化吸収をよくして、胃腸の働きを活発にしてくれる効果もあります。また、『だ液』は、発がん物質を中和してくれて、がんを予防してくれます。

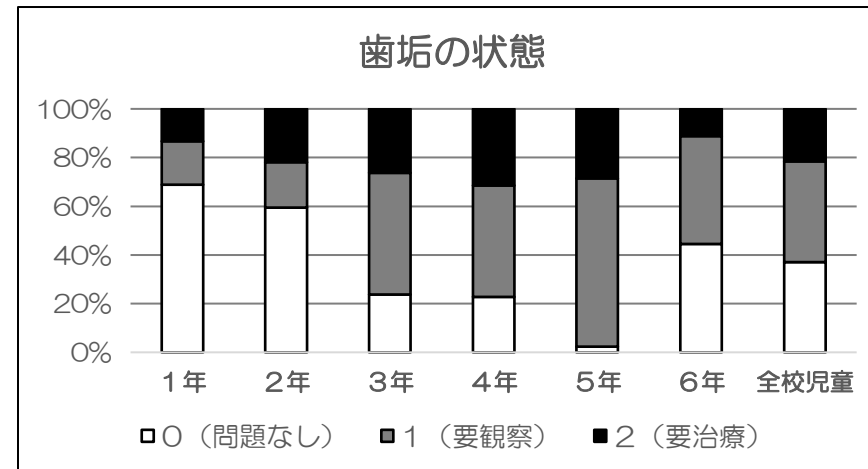


一口30回を意識して、よく噛んでゆっくり食べましょう！！

いちにち かい はみが 1日3回 歯磨きをしよう！！



R5 歯科検診 歯垢の状態の結果より



- * 問題なしは、歯がきれいな状態です。
- * 要観察は、歯に若干の歯垢がついていて、丁寧に歯を磨いてほしい状態です。
- * 要治療は、歯科医院受診が必要なほど、歯に歯垢がついている状態です。

- ◆ 1・2年生では、歯がきれいな児童が6割を超えていました。
- ◆ 5年生できれいに歯磨きできていない児童が多かったです。

虫歯予防・歯周病予防には、歯磨きが1番！！

11月からフッ化物洗口もスタートしました。フッ化物洗口とともに、歯磨きで虫歯予防を！！給食後も歯磨きしましょう。



虫歯は感染する??



口の中の歯垢にいる虫歯菌が食べ物に含まれている糖質をエサにして酸を作り出し、その酸で歯の表面を溶かすと虫歯になってしまいます。そのため、虫歯のある人とない人が回し飲みをしたり、箸やスプーンなどを共有したりした時、だ液と一緒に虫歯菌が移動することがあります。

とはいえ、虫歯菌が口の中に入ったらすぐに虫歯になるわけではないので大丈夫です。日頃から丁寧に歯磨きをして、大切な歯を守りましょう♡