

# 保健だより11月号



東明館中学校保健委員会 H29年11月20日発行

今月に入ってかなり寒くなり、風を引く人も増えましたね。また、インフルエンザが流行りだす時期でもあります。そこで、手洗いうがいを徹底し、体調管理に気をつけましょう。

今月号は、11月8日「いい歯の日」にちなんで、歯についてお伝えします。

## ○いい歯の日について

いい歯の日とは、日本歯科医師会が1989年(平成元年)に「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」を積極的に推進されている中の一環であり、国民への歯科保健啓発の強化を目的とされています。

## ○食事がおいしいと感じるためには？

食事をおいしく食べるためには「歯と口の健康」が大切です。しっかり噛むことで唾液が分泌され胃や腸での吸収がよくなります。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、味を楽しみながら食べることができます。

## ○よく噛んで食べるとどのような効果があるの？

- ・ 肥満の予防（しっかり噛むことで、満腹中枢が働き、食べすぎを防ぐ。）
- ・ 味覚の発達（食べ物をよく味わうことで味覚が発達する。）
- ・ 言葉の発音がしっかりする（口の周囲の筋肉がきたえられる。）
- ・ 脳の発達（あごをしっかり開閉させて噛むことで脳に酸素と栄養を送り、脳の働きを活発にする。）
- ・ 歯の病気を防ぐ（噛むことで、唾液の分泌が促されるので口内環境をきれいに保つことができる。）
- ・ がんを防ぐ（唾液に含まれる酵素には発がん物質の作用を抑える働きがある）
- ・ 胃腸の働きを助ける（よく噛むことによって消化しやすくなる上、消化酵素の分泌が活発になる。）
- ・ 全身の体力の向上（体に力を入れるとき、歯をグッと食いしぼるものなので、歯が健康でしっかり噛みしめることができれば力を十分に発揮することができる。）



よく噛んで食べることで、いろいろな効果があることにびっくりしました。みなさんも今日から意識してみましよう。

**\*裏面は保健室からのお知らせです。保護者の方へ必ず見せましよう！！**