

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。歯や口の働き・役割を知ること、歯磨きや食生活の大切さを学びましょう。

「ひみこのはがーぜ」

私たちは毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。普段はあまり意識していない行為かもしれませんが、噛むということは体にとってとても大切な働きをしています。「ひみこのはがーぜ」は噛むことの効用を示す食育ワードです。卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうで、よい歯や歯茎をしていたという推定からこの言葉が生まれました。いま一度よく噛んで食べることに意識を向けてみましょう！

☆クイズ☆

1口なんか噛むことがよいでしょう？

- ①10回 ②20回 ③30回



※こたえは、プリントの左下です

噛むことの効用

- ひみこのはがーぜ**
- は** 歯の病気を防ぐ
 - よく噛むと、だ液がたくさん出て、口の中をきれいします。このだ液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。
- み** 味覚の発達
 - よく噛んで、食べ物の味が、舌の奥の味管に、よく伝わります。
- こ** 言葉の発音が はっきり
 - よく噛むことにより、口のまわりの筋肉を、使うため、表情が豊かになり、口をしっかりと閉じ、話すとき、きれいな発音ができます。
- い** 胃腸の働きを促進
 - よく噛むことで、消化酵素が、たくさん出て、消化を助けます。
- ぜ** 全身の体力向上
 - 力を入れて、噛み砕いた、食べ物を、しっかりと、消化させます。
- の** 脳の発達
 - よく噛む運動は、脳細胞の働きを、活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。
- が** ガンの予防
 - だ液の中の酵素には、発ガン物質の発ガン作用を弱く働きがあります。よく噛んで、ガンを防ぎましょう。

噛むとこんなにいいことか



よく噛むための工夫

◎ながら食べをしない！

テレビやスマホを見ながら食べるのではなく、食べることに集中しましょう。

◎一口いれたら、箸を置く！

食べ物を一口いれたら、箸を置き、しっかり噛んで、飲み込んだら次の食べ物を口に入れましょう。ついつい、噛む回数が減ってしまうことを防止できます。

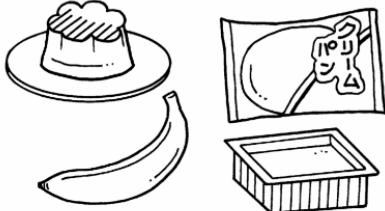
早食いはからだにとってデメリットばかりです。



•かみごたえのないもの•

特徴

- やわらかいもの
- 加工度が高いもの
- よくかまなくても食べられるもの



•かみごたえのあるもの•

特徴

- かたいもの
- 繊維質の多いもの
- よくかまないと食べられないもの

