



# 6月食育だより

令和6年6月  
南砺市立井波中学校

## 6月4日~10日「歯と口の健康週間」



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身に付けることが大切です。日頃から心がけましょう。

よくかむと  
体にいいこと  
いっぱい！

### かむことの効用「卑弥呼の歯がいーぜ」

ひ

#### 肥満予防

よくかんで食べると脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げます。

み

#### 味覚の発達

よくかんで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。

こ

#### 言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉を使うことにより、言葉の発音や表情が豊かになります。

の

#### 脳の発達

脳の血流が増え、記憶や学習能力の向上につながります。

は

#### 歯の病気を予防

よくかむと唾液の分泌が促され、むし歯や歯周病を防ぎます。

が

#### がんの予防

唾液中にある酵素ががんの発生を抑えるといわれています。

い

#### 胃腸の働きを促進

消化を助け、胃腸の働きを活発にします。

ぜ

#### 全身の体力向上と全力投球

力を入れてかみしめたい時、歯をくいしばることで力がわきます。



### よくかんで食べるポイント

① どんな味がするか、意識しながら食べる。



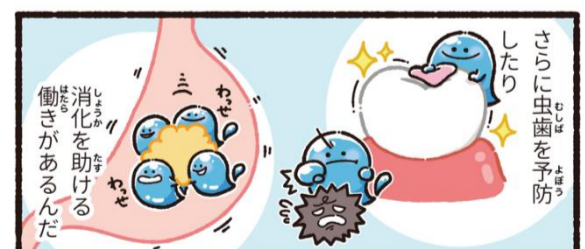
② 食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする。



③ 口の中の食べ物を飲み物で流し込まない。



### だ液(つば)の働き



### 感染症・食中毒予防の基本！

### 正しい手洗い方法を確認しよう

1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

2 手の甲を伸ばすようにこする

6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

3 指先、爪の間を念入りにこする

洗い残しの多い部分は念入りに！  
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

4 指の間を洗う

一口30回を意識してよくかんで食べよう！