

6月4日～10日『 歯と口の健康週間 』

歯や口の健康は、食事・会話・スポーツなど毎日の生活に大きく関係しています。一生自分の歯で過ごせるように、今のうちから歯を大切にする習慣を身につけましょう。

もし虫歯や歯周病になると・・・

- 食べ物をしっかり噛めない
- 口のおいが強くなる
- 痛みで集中できない
- 将来、歯を失うことがある

中学生に大切な理由

中学生くらいになると永久歯がほぼ生えそろいます。この時期にしっかり歯みがきや生活習慣を身につけると、大人になっても健康な歯を保ちやすくなります。また、**部活動でスポーツドリンクをよく飲む、間食（おやつ）をよく食べる、夜ふかしをする**といった生活が虫歯の原因になることもあります。

どんなことをすればいい？

- 1 朝・昼・夜、食後にていねいに歯をみがこう
- 2 甘いものを食べすぎないようにしよう
- 3 よく噛んで食べよう
- 4 歯医者さんの定期検診を受けよう

けん こう からだ
健康な体づくりは **よくかむ** ことから！



「よくかむ」ことで得られる効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

よくかんで食べるには、食べる時間の確保が重要です。

4時間目が終わったら、すぐに給食の準備にとりかかりましょう。一人一人の意識が重要です。クラス全員で協力して、素早く配膳をおこないましょう！

だ液の働き



食べかすを落とす



消化を助ける



味を感じる



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

菌の増殖を抑える



歯の表面を修復する

