

ほけんだより 6月

保健室からのお知らせ

「噛むこと研究室」
というサイトから引用し
ました。噛むことの大切
さを考えてみましょう。



6月4日はむし歯予防 Day。4日から10日まで『歯と口の健康週間』です。本当でしたら、5月中に歯科健診が終了しているはずでしたので、口腔内の状況やむし歯の治療について掲載する予定でした。

よく噛むことで、得られる4つのメリット

毎年実施している「歯と口に関する標語」の募集をします。標語用紙にペンで大きくはっきり記入して書いて6月15日までに担任の先生へ。提出した標語は、クラスで掲示します。良い作品を期待しています！

大事な役割をはたす「噛むチカラ」。今回は、4つの大切な役割についてご紹介します。

1：あごの骨が丈夫になり、歯並びがよくなる



よく噛むと、あごの骨が発達し、歯並びがよくなります。また、口の周りの筋肉が鍛えられるので、口がしっかり開くようになり、言葉の発音がよくなります。表情豊かな小顔をつくる表情筋も自然に鍛えられます。



2：唾液（だえき）の分泌がよくなる

よく噛むと、たくさん唾液（だ液）が出ます。だ液は、病原菌などの侵入を防いで、むし歯や歯周病、肺炎を防ぎます。また発がん物質の働きを抑えることができます。歯が溶け出すのを抑えられるなど、健康維持に必要な有効成分がたっぷり含まれています。

3：胃腸の負担が減り消化がよくなる

食べ物を細かく噛みくだくほど、消化しやすくなります。そして胃腸の負担を減らすとともに、元気に活動するために必要な栄養素を十分に吸収できます。



4：筋力や運動能力がよくなる

噛むときは、あごの筋力の他に、首や背中、胸の筋力も一緒に働きます。体のバランスが安定し、筋力や瞬発力がつくなど、運動能力がUPします。



「噛むこと」=スポーツトレーニング

毎日の食事などで、何気なく繰り返している「噛む（かむ）」という行為には、スポーツに役立つチカラがあることを知っていますか？特に発育期には、「よく噛んで、味わって食べる」ことが歯や口の健康だけでなく、筋肉や心の発達にも重要であると言われています。筋力の伝達は「噛むこと」から始まる、いわばトレーニングです。また、集中の連続で脳が疲れてきた時にガムを噛むと、精神的な疲労が回復されることも、最近の研究で分かっています。集中力を高めるためにガムを採り入れるスポーツ選手も多く見かけるようになりました。様々なスポーツトレーニングに「噛む」ことをプラスすることで新たな発見が見つかるはずです。



「噛むこと」で学習の効率UP！

そして、噛むことで頭がよくなる！？よく噛むことで、脳の血流が増えて神経活動が活発になり、「認知能力」や「記憶力」がアップすると言われています。また、「注意力」も「応答速度」もUPするそうです。学習効率や仕事効率を上げるためにもよく噛むことが大切です。

