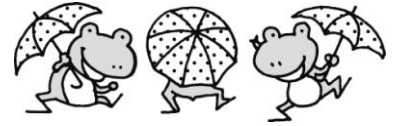


ほけんしつ

酒田市立平田中学校

平成 23 年 6 月 15 日

N07



一口で何回噛んでいますか：目標 30 回



「食べる」ことは、とても楽しいものですが、「噛む」という行為は、単純に歯・あご・筋肉の働きだけで行われるものではありません。

味覚・触覚など、五感が脳を刺激して、その刺激を受け取った脳が、噛む運動を命令しているのです。そして、あごの筋肉や下を動かして食べ物を噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて飲み込んでいます。

これは、神経・脳・筋肉・唾液腺・皮膚感覚器などがまとまって「咀嚼システム」という流れを作っているからです。

その証拠に、歯が抜けて物が噛みづらくなってくると、この脳からの「咀嚼システム」が壊れ、脳細胞が衰えるなど、ボケの原因にもなります。

噛むときの回数や力の強さによって、「咀嚼システム」は、どう反応するのでしょうか。それらのことや子どもから大人や老人になったとき、「咀嚼システム」がどのように変化していくのかなどはこれから研究されることだそうです。

かめばかむほど、 いいことがいっぱい!!

むし歯や歯周病が予防できる

食べものを口に入れて噛んでいると、唾液が出てきます。噛む回数が多いほど、唾液もたくさん出ます。唾液には、口の中の細菌を少なくしたり、むし歯菌によって溶かされ始めた歯を元に戻したりする働きがあります。たくさん噛んで、たくさん唾液が出れば、それだけむし歯や歯周病にかかりにくくなります。食中毒やガンを防ぐのにも役立つといわれています。

よくかんで
食べようね...



食べもののおいしさを 100% 味わえる



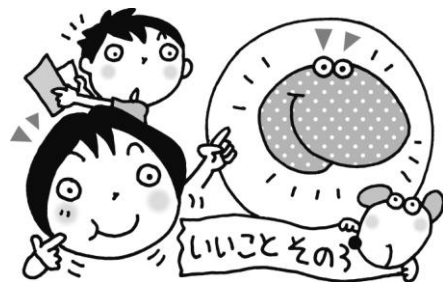
唾液には、食べもののうまみを引き出す働きがあります。口に入れたときは苦みや辛味を感じるものでも、各回数が増えるほど、甘味が口の中に広がってきます。また、噛むことで、舌にある味を感じる細胞が刺激されて、味覚が発達するとも考えられています。よく噛んで食べるほど、おいしさを感じる力が鍛えられるのです。

噛むことで、唾液や胃液の分泌をよくし、消化吸収を助けることになります。噛むことでおいしさをたっぷり味わえ、栄養も無駄なく吸収できるのです。

記憶力・集中力アップ!!

食べものを噛むことにより、あごの動きで脳が刺激され、血行が良くなり脳に酸素と栄養がすみずみまで行き届き、脳の働きがよくなります。記憶に関する脳内物質がたくさん出て記憶力、集中力がアップされます。噛む力が弱い子どもより、強い子どものほうが、知能が高いという研究結果も出ています。

また、噛むことで脳を刺激し、老化防止、痴ほう防止に役立つとも言われています。



運動能力アップ!!

しっかり噛むことで、歯やあごが発達し、瞬間的に強い力を必要とする場面で、しっかり歯をくいしばって力を出すことができます。一流のスポーツ選手は、歯をととても大切にしています。



生き生きした元気な顔になります

顔には、たくさんの筋肉があります。噛むことであごや口のまわりの筋肉が鍛えられ、口元がキュッとしまった元気な顔になります。また、あごが発達し、歯の形が整い、歯並びが良くなります。きれいな口元は、笑顔を素敵にし、明るい性格をつくってくれます。



そのほかにも、**精神を安定させ、ストレス解消になる。目の毛様体の筋肉を鍛え、視力低下を予防する。満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐ。脳の病気を予防する。正しい発音と美しい言葉をうみだす。アレルギーやアトピーの予防**など、噛むことによって体や心によいことがたくさんあります。

特別な道具や薬などを使わなくても、噛むだけで、「健康」という大切なものをもらえます。

これまで、あまり噛まずに食べていた人も今日から早速「一口 30 回」を目標に、よく噛んで元気な生活を始めましょう。

健康な歯・歯肉でいるために

前回の保健日よりお知らせしましたが、平田中は、むし歯が少なく、歯肉炎の人も昨年に比べてとても少なくなっています。とてもうれしいことです。でも、油断大敵!! ちょっと歯みがきをさぼっただけでも歯肉炎になってしまうことがあります。**特に夜の歯みがきは忘れず、しっかりしましょう。**給食後の歯みがきも忘れずいていねいに!!

きれいな歯で笑顔が素敵な平中生でありたいですね。

