

くまっこげんきだより



令和5年度

ふゆやす 冬休みがはじまるよ♪

冬休みも「くまっこげんきだより」を発行することにしました。健康のスペシャリスト杉浦先生と食のスペシャリスト友田先生から、元気に過ごすためのヒントをのせてあります。これを読んで毎日元気に過ごしましょう。

今回のテーマは「歯とがむこと」

もうすぐ、待ちに待った冬休み!! 冬休みはイベントもたくさん、つい食べ物で過ぎてしまうのが悩みです。おなかがいっぱいになって、気持ち良くて、そのまま寝てしまうなんてことも...

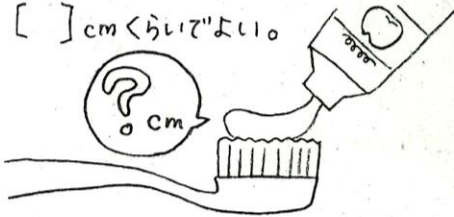
ためため!! たくさん食べる冬休みこそ、歯みがきを忘れないで!!

しっかりみがいて、むし歯や歯肉炎の予防をしましょうね♡

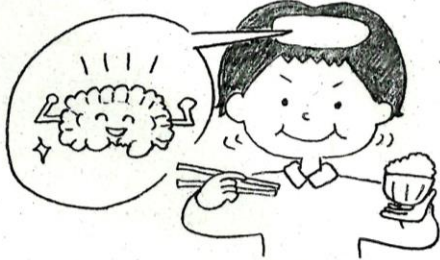
めざせ! P-フェクト
歯と口の
ぎもんクイズ

歯と口について書かれている文章の一部が [] であっています。下にある《キーワード》から正しい言葉を入れてください。ぜんぶわかるかな?

1. 歯みがき1回に使う歯みがき膏りは [] cmくらいでよい。



2. ものを食べる時、よく [] と脳がくははつにははらう。



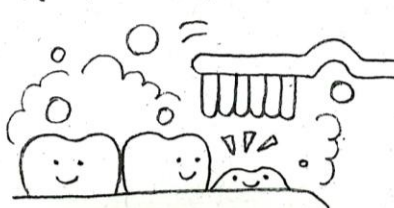
3. [] には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。



4. 軽い歯肉炎は、きちんと [] を続けるとなおすことができる。



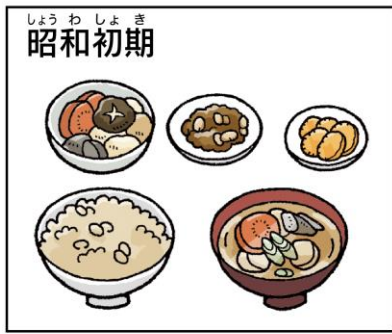
5. [] の歯はむし歯になりにくいので、とくにいてねいにみがく。



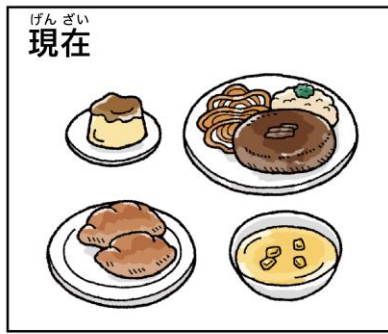
《キーワード》

ジュース 1.5~2
ぬける前 歯みがき
なおしたばかり かわ
むし歯 たば 砂糖 塩
しゃべる 3~4 痛み止め
はえたて 0.5 牛乳

くまっ子のみなさん、しっかりかめていますか？！



1420 かい回

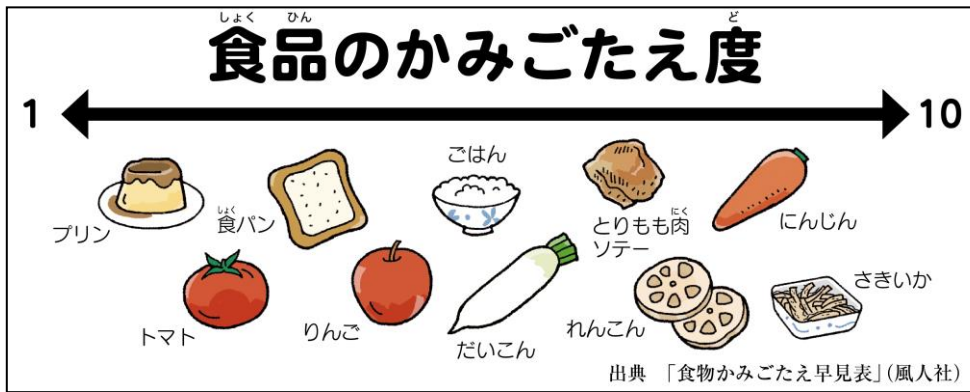


620 かい回

しょうわ しょうき しょうじ
昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

くまっ子の「かむ力」が落ちている！「かむ力」アップのためにできること

① 「かみごたえのある食品」でかむ力アップ！



しょうひん
食品は、かたさや水分量などによって「かみごたえ」が変わります。かみごたえのある食品を食べれば、かむ回数が増えて、かむ力をアップすることができます。

② ひと口の量を減らして、かむ力アップ！

パクパクと何口分も口に運んでしまって、口の中がパンパンになってはいませんか？ハムスターのように、ほほいっぱい食品を詰め込んでしまうと、上手にかむことができません。ひと口の量は少なめにすればしっかりとかめて、かむ力がアップできます。かんでいる途中で次を食べずに、飲み込んでから次を口に運ぶようにしましょう。

③ 飲み物で流し込んで食べるのをやめて、かむ力アップ！

あまりかまずに、飲み物で流し込んで食べるくせがついている人はいませんか？飲み物で流し込んでしまうと、かむ回数は増やせません。汁物以外の飲み物は、食後に飲むようにするなど、飲み物に頼って飲み込むのはやめて、かむ力をアップ！



④ 姿勢を正しく食べてかむ力アップ！

姿勢とかむ力は深くかかわっています。わたしたちの身体は姿勢を保とうとすると、「咬筋」というかむための筋肉を働かせます。しっかりかめば「咬筋」も首の筋肉も発達して、正しい姿勢を保つことができるようになります。また、足をぶらぶらしながら食べると、かむ力が入らなくなってしまう。足がつかないようなら、踏み台を利用したり、いすの高さを見直したりしてみましょう。姿勢よく食べることを意識してかむ力アップ！