

# ほけんだより 11月号

平成23年11月1日  
なでしこ小学校 保健室

## よくかんで食べよう！！

11月8日は「いい(11)歯(8)の日」です。みなさんは、歯を大切にしていますか？歯の健康のために歯みがきをしていると思いますが、歯の健康のためには、歯みがきだけではなく、よくかむことが大切です。



みなは何回かんでいますか？

1口30回！カミングサンマル（噛ミング30）を目標そう！！

よくかむと、こんなにいいことがあるよ。

あいことば ひみこ は  
合言葉は「卑弥呼の歯がい〜ぜ」

ひ・・・肥満防止：よくかめば、少しの量でもおなかがいっぱいになります。

み・・・味覚の発達：よくかめば、食べ物のおいしさがよく分ります。

こ・・・言葉の発育ハッキリと：よくかむと、口の動きがよくなり、はっきり発音できるようになります。

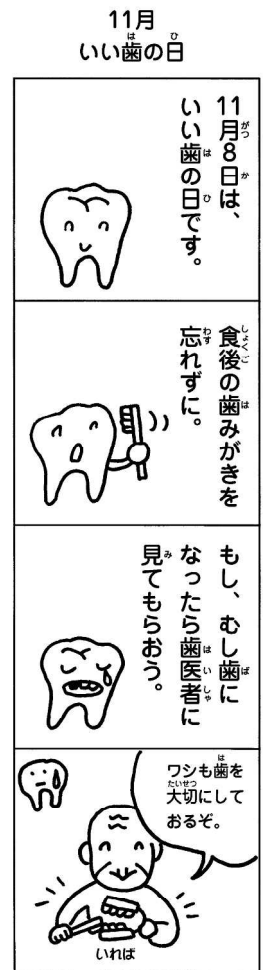
の・・・脳の発達：よくかむと、脳が刺激され、脳の働きが活発になります。

は・・・歯の病気予防：よくかむと、だ液（つば）がたくさん出て、むし歯や、歯肉炎になりにくくなります。

が・・・がん予防：だ液（つば）のはたらきで、がん予防にもなります。

い〜・・・胃の働きを助ける：よくかむと、胃のはたらきを助けます。

ぜ・・・全身の体力向上：しっかりかむことで、全身に力がでます。



### 学校歯科医より

日本一長寿の女性113歳に聞いたところによると、「今でも何でも食べられます！食べるのが生きがいです！」その女性は、歯が28本も残っています。（大人の歯が全部残っているよ！）今の年齢でも、身の回りのことはすべて自分でしています。なぜそんなに残っているの？と聞いたら、何でもよく噛んで食べ、その後は歯みがきをしっかりしている、と語っていました。みんなもよく噛んで、歯ブラシをよくしようね。





## 保健室から

冬休み さあ！  
トライしてみよう！

みなさん！

楽しい冬休みの始まりです。長いお休みは時間を自由に使えるし・・・  
この季節はクリスマス、お正月おいしいものをたくさん食べますよね！  
そこで提案します！

この冬休みは・・・



### 1、よくかんでみよう！

クリスマスにはチキン、ケーキ、  
お正月にはおもち、おせち、  
カミング30（なんでも30回噛む！）



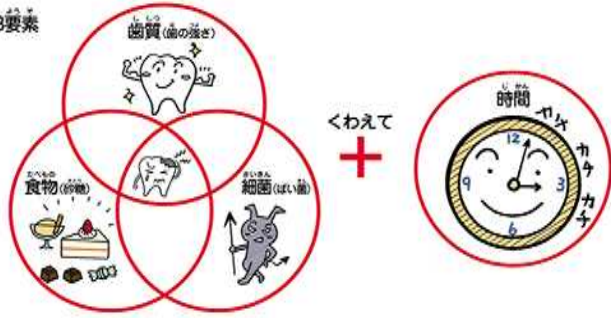
### 2、休口(きゅうこう)時間をつくろう

だらだら食べていませんか？

食後お口の休み時間をつくりましょう

それはね・・・細菌が増えて酸を出し歯の表面を溶かし続けるんだ  
よ！だからお口の中に食べ物がない時間も作ると良いんだよ！

■むし歯予防の3要素



### 3、 歯を強くしよう！

- ・お口の細菌をへらそう…どうやって？

もちろん歯みがき！特に寝る前は絶対みがくよ！

- ・フッ化物を使って歯を強くしよう！…

歯みがき粉にはフッ化物が入っています。

歯の質を強くする。

細菌の働きを弱める。

再石灰化を助ける。

この3つの働きがあるんだよ！



12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7

トライしたら日付に をつけよう！！

# ほけんだより 6月号

## 今月のテーマ やってみよう！おうちで！！

### 1) 学校で実践していること

本来お口の中に異物を入れられることはとても嫌なことで、初めて歯ブラシを入れた時は困難を伴っていたと思います。子どもの中にはまだ歯ブラシをお口の中に入れることを嫌がる子どもがいますので、慣れていただくため、学校では以下のことを実践しています。

あ) 緊張を和らげるため歯みがき前に口唇、頬を触って慣れさせています。

い) 時間をかけゆっくりと歯ブラシを入れるようにしています。

歯みがきに際しては、

あ) 危険回避のため、かならず椅子に座らせます。

い) 緊張を和らげるため、歯みがき前に口唇、頬を触って慣れさせています。

う) 時間をかけ、ゆっくりと歯ブラシを入れるようにしています。



え) 歯みがきソングを流します。

歯みがきソングは部位別にみがくことができるよう歌詞の中に順番が入っています。

これを利用することによりソングが終了するまでの一定の時間が確保できます。



またソングの順にみがくことによりすべての部位がみがけるようになり、みがき残し  
がなくなります。

うまく噛めるように食材の硬さ、大きさ、性状まで気をつけています。**カミング30**と  
いう言葉をごぞんじですか？1回の食材につき30回噛みましょうというものです。でき  
るだけよく噛んで食べられるよう学校ではなるべく多く噛んで食べるように噛む数を数え  
たり、場合によっては箸を置かせて飲み込むまで待っています。

## 2) おうちでやっていただきたいこと

学校と同じように手順を決めてお口の周りを触ってください。魔法をかけられたようにお  
口をあけてくれるようになるかもしれません。

保護者の方が歯みがきソングを歌いながら歯みがきをしてください。

歯みがきが終了したら必ずお口の中を見てあげてください。

ご家庭では子どもと保護者の1対1との関係ですのでゆっくりとあせらないでください。

食べている姿、飲んでいる姿を見てあげてください。

普段は両側で噛んでいるお子さんが片側だけで噛んでいませんか？痛い原因が反対側にあ  
り、たとえば大きなむし歯や口内炎ができていませんか？





けんこう  
かむ  
か 噛む **COME** 健康  
鍛えよう味覚！

平成23年9月 日  
特別支援学校

味覚の秋がやってきました。食べ物をおいしく食べるために、よく噛むことはとても大切です。『噛む』ことやその働きについて知り、味覚を鍛え、安全に楽しく健康な体づくりをしましょう。

よく噛むってどんなこと？ じょうずに噛むためのポイント！

食べ物をよく見よう。  
おいしそうでしょう？

べろ(舌)は働き者だよ。  
口に入れた食べ物をど  
んなふうに乗っているかな。  
感じてみよう。



姿勢は少し前かがみに。



1口 30回以上 噛もう。

ごはんの前の準備体操！  
「アーイーウーエーベー」



一口は親指と同じくらい。

大切！

みぎ 右 10回  
ひだり 左 10回  
おまけにもう 10回



噛むとどんないいことがあるの？



つば(唾液)がたくさん出て、

食べ物が細くなって、のみこみやすくなるよ。

- ・おなかにもやさしい！
- ・おいしく感じる！
- ・頭もすっきり！
- ・歯も体も元気！



# これであなたも噛むカムマン

か  
1週間チェックして、

をつけよう。

	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
よく見る 							
姿勢 							
30回 							
右で噛んだ 							
左で噛んだ 							
べろの運動をした 							
1口量を気つけた 							

## 保護者のみなさまへ

毎日の繰り返しが大切です。お子さんと一緒に食事の際にチェックして、おいしく安全に味覚の秋を楽しみましょう。

# よくかんで元気になろう

3年生・4年生の皆さんへ

これから大人の歯がそろそろ

かみにくいからゆっくり食べて



保護者の方へ

この時期は

生え替わりの時期で「歯の役割」を知るチャンス

咀嚼力が一時的に低下しています

前歯で適量にして、奥歯でよく噛むのがいいでしょう



# 食べる楽しみを十分に味あわせて下さい

成長の源になる食事

食べることの喜び

食事のマナー

嚙ミング30 30回嚙んでからゴックン



よく嚙むと唾液もよく出ます

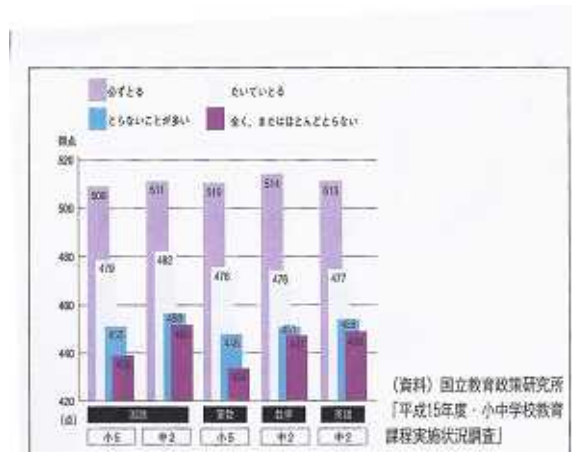
### 咀嚼の役割

- ・食物の消化、吸収能率を高める
- ・顎・顔面の発育を促す
- ・口腔内の自浄作用
- ・唾液の分泌促進
- ・食物中の異物の認知
- ・味覚 ・リラックス効果

### 唾液の働き

- ・歯を保護する
- ・ばい菌を弱らせる
- ・口の働きを滑らかにする
- ・酸の力を弱らせる
- ・歯をきれいにする
- ・消化作用

## 朝食を食べると学力アップ



仕上げみがきもしてあげてください

(6年生までは週1回)

### 3. 望ましい食事の5W1Hとは?

- When**  
規則正しく(食事の基本は三食しっかり食べることです。間食や夜食を食べることについて、よく考えてみませんか?)
- Where**  
家庭などの食卓(コンビニの前などに座って食べるのをどう思いますか?)
- Who**  
家族、友人などと一緒に(大勢で食べるほうがおいしく、社会性が身につくと思いませんか?)
- What**  
安心、安全で栄養のバランスの良い物を(お菓子やインスタントラーメンで済ますのは望ましい食事ですか?)
- How**  
食器を使う(食器を使って食べたほうが食事のマナーが身につくと思いませんか?)
- Why**  
嚙ミング30(嚙むことと健康にはたくさんの因果関係があります。よく嚙むことが大切であることを教えましょう!)

保護者向け

# 保健だより

(特別支援学校高等部)

健康な歯とからだづくりは家庭から

しっかり食べて、いい笑顔



## ペットボトル飲料の上手な飲み方



500ml1本で角砂糖10個にもなります。砂糖のとり過ぎはむし歯になるだけでなく、肥満や糖尿病などの病気の心配もあります。

## 電動歯ブラシの、落とし穴

やりすぎは、歯と歯ぐきを痛めているかもしれません。



歯ブラシは小さめがお勧め。毛先が開いたらとりかえましょう。

## よくかみ、ゆっくり食べよう

噛むことのよさ

- ・ 食べ過ぎを防ぐ。
- ・ あごの発育を助ける。
- ・ 満足感が得られる。



1口30回

かみましよう



保健だより ～保護者向け～

**ちょっと待って!**

## その「食べ方」



6月は歯の衛生週間があると同時に、食育月間でもあります。この機会に、「噛む」ということについてチェックをしてみましょう。

お子さんの様子にあてはまる項目にチェックしてください。(比較的良好な場合も)

	1. 食事時間は短いと感じますか？(早食い、よく噛んでいない等)
	2. 軟らかい食べ物を好んで食べますか？(ファストフード、インスタント食品等)
	3. 歯の生えかわりで噛みにくそうにしていますか？
	4. 「ながら食べ」をしていますか？(テレビを見ながら、ゲームをしながら等)
	5. 間食や夜食をとることが多いですか？(スナック菓子、ジュース類等)

が一つでもついている場合には、噛まない食生活をしている可能性があります。  
「噛む」ことによって、体の発育発達にはたくさんの良い影響があることをご紹介します。



# 噛むことは、全身の健康につながります!

今まで以上に「噛む」ことを意識してみましょう。