

# 給食だより 6月

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。

## 6/4～10は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？ この1週間できっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



## よく噛むことの効果

よく噛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。	
よく噛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。		噛むことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

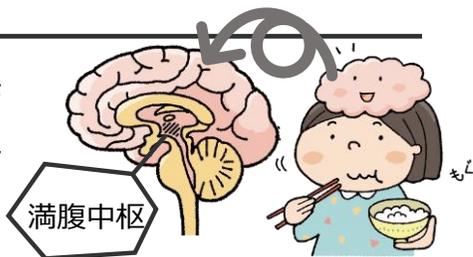
## 唾液の働き

食べかすを落とす 	消化を助ける 	味を感じる 	菌の増殖を抑える 	歯の表面を修復する 
--------------	------------	-----------	--------------	---------------

## 噛むことと満足感

食べ物をよく噛むと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。

視床下部は他にも交感・副交感神経の働きの制御や、体温の調節などを行っている大事な器官です。



## 現在の食事は噛む回数が減っている…

昭和初期 	現在 
1420 回	620 回

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。

## 歯を強くする カルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

## くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

トラ 	ウマ 
鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。	かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。
ヒト 	
犬歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。	トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。