


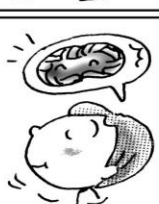




11月8日は「いい歯の日」です。季節は食欲の秋。いい歯でよく噛んで食べましょう。

たくさんかんで食べると、こんないいことがあります

おいしく 食べられる		<p>苦みや辛みのある食べものでも、たくさんかんでいるうちに、甘みが出て、おいしく感じられます。また、舌にある味を感じる細胞が刺激されて、味わう力が発達すると考えられています。</p>
消化を 助ける		<p>たくさんかむと、だ液がたくさん出てきます。だ液と混ぜ合わされることで、食べものが消化しやすい形に変わり、食べものの栄養分をしっかりと体に取り入れることができます。</p>
食べ過ぎを 防ぐ		<p>たくさんかんで、時間をかけて食べると、脳に「おなかがいっぱいになったよ」という信号がタイミングよく送られて、食べ過ぎを防げます。肥満や生活習慣病の予防にも役立ちます。</p>
脳を 刺激する		<p>食べものをかむときのあごの動きは、脳への血液の流れを増やしたり、脳を刺激したりします。そのことが脳の発達を助けたり、脳の働きを高めたりすると考えられています。</p>
表情 ゆたかに		<p>たくさんかんで、口を動かすことで、あごや口のまわりの筋肉がきたえられ、口元がひきしまった、生き生きとした表情になります。もっとすてきな笑顔になれますよ。</p>

「かむ」かって、どのくらい？



ぐっと歯を食いしばったとき、奥歯には40kg近く、前歯でも20kgぐらいの力がかかっているというデータがあります。

何回ぐらいかめばいいの？



「ひとくち30回」を目標にしましょう。数えながらかんで食べているうちに、だんだんかむことが身についてきます。

11月の保健行事

19日（水） 駅伝大会前健康診断
 （中・高の駅伝大会選手）

25日（火） 心電図検査
 （小1、4・中1・高1）

◆◆お知らせ◆◆

インフルエンザの予防接種が始まっています。接種を考えている方は、早めにかかりつけの医療機関に相談するとよいでしょう。