

ほけんだより

今年^{ことし}は5月後半に、真夏^{まなつ}を思わせるような太陽^{たいよう}が照りつけて、暑い日^{あつひ}が続きました。まだ5月なのに熱中症^{ねつちゅうしょう}の心配^{しんぱい}もしました。まもなく梅雨^{つゆ}入りの知らせ^{しらせ}も届き、ジメジメした季節^{きせつ}がやってきます。10日からはプール^{ぷール}が始まります。体調^{たいちょう}を崩さないように気^きをつけましょう。

令和元(2019)年5月31日
枚方市立長尾小学校



よくかんで食べるとこんな効果が!

だ液^{だえき}の出る量^{りょう}を増やす



よくかんで食べると、だ液^{だえき}の出る量^{りょう}が増えて(多い人で1日約1.4ℓ)、口の中を清潔^{けつせつ}に保ちます。

むし歯^{むし歯}を予防する



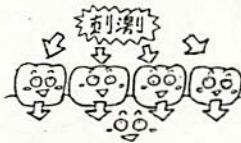
だ液^{だえき}が、むし歯^{むし歯}の原因^{げんいん}になる酸^{さん}を中和^{ちゅうちやう}し、歯^はの表面^{せんめん}が酸^{さん}でとけるのを防ぎます。

あごの骨^{あごのほね}や筋肉^{きんぱく}を強くする



よくかむことで、あごの筋肉^{きんぱく}を強くし、歯^は並びを整えながら顔^{かほ}の表情^{へいじょう}も豊か^{ゆたか}にします。

歯肉^{はにく}を丈夫^{ちやうぶ}にする



歯^はに刺激^{しそく}を与えると歯^はを支えている歯肉^{はにく}にも刺激^{しそく}が伝わって、歯肉^{はにく}を丈夫^{ちやうぶ}にします。

脳の働きを活発にする



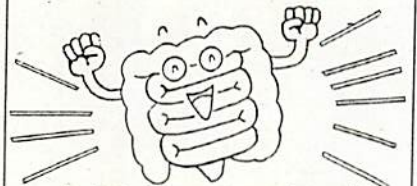
脳^{のう}に血液^{けつえき}がたくさん運ばれて、働きが活発^{かつぱつ}になり、集中^{しゆうしゆ}することができる時間^{じかん}や記憶力^{きおくりき}がUPします。

食べすぎを防止する



食べ物^{たべもの}をゆっくり時間^{じかん}をかけてかむと、「お腹^{おなは}がいっぱい」という信号^{しごう}が脳^{のう}(満腹中^{まんぷくちゆう})に送られて、食べすぎを防止^{ぼんし}します。

消化^{しょう化}、吸収^{きゆうしゆ}を助ける



食べ物^{たべもの}を歯^はで細かくすりつぶし、のみ込みやすい大きさ、形^{かたち}、消化^{しょう化}しやすい温度^{てんどう}にして、だ液^{だえき}に含まれる成分^{せいぶん}(アミラーゼ)が、胃^いや腸^{ちゆう}での消化^{しょう化}、吸収^{きゆうしゆ}を助けます。

がん予防



だ液^{だえき}に含まれる成分^{せいぶん}(ペルオキシターゼ)によつて、がんを予防^{よぼう}します。

ストレスを抑える



脳^{のう}の中にある成分^{せいぶん}(コレストキニン)がストレスを抑える働き^{はたらき}をします。

ほけんきょうし

17日(月)心臓医師検診...連絡した人

ものしりコーナー

もしかして...むし歯?

むし歯^{むし歯}があると、食事中^{しょくじちゆう}、こんな様子^{ようす}が見られる時^{とき}があります。みなさんは、だいじょうぶ?



同じ方ばかりでかんでいる



いつまでも飲み込まない

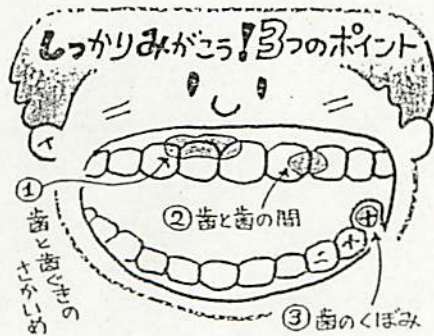


かまないで、すぐに飲み込む

6が4から

は えいせいしゅうかん
歯の衛生週間

じぶんは
自分の歯のために



歯科検査^{しかけんさ}の結果^{けつが}、むし歯^{むし歯}が見つかった人は、出きるだけ早く治療^{ちりやう}しましょう。乳歯^{にゅうし}のむし歯^{むし歯}も放っておくと、永久歯^{えいきゅうし}にまで悪い影響^{あくいこう}を与えることもあります。

むし歯^{むし歯}は、いくらがんばってみがいても治ることはありません。早く治^{なご}しましょうね。

