



# 保健だより No.1

## 1月

四万十町立七里小学校

### は けんこう き つ 歯の健康に気を付けていますか？

#### むし歯になりやすい生活をしていませんか？

は 歯みがきをしていれば、むし歯にならな  
いと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯に  
なりやすい習慣があります。

#### あま 甘いものばかり た 食べる

あま 甘いものはむし歯  
きん 菌の大好物。食べ  
すぎやずっと口に  
入れておくのは避  
けましょう。



#### あまりかま ずに た 食べる

えき だ液には口の中をきれ  
いに保つ役割がありま  
す。よくかまないのだ  
えき 液があまり出ないので、  
むし歯になりやすくな  
ります。



#### ～しながら た 食べる

テレビなどを見な  
がらだらだら食べ  
ると、口の中が長  
じ 時間むし歯菌に弱  
い状態になってし  
まいます。



こころ あ 心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

おぼえよう！

## 「ひみこのはが1ーゼ」

かむことの  
こうか  
すごい効果！

#### ひ：肥満予防

・よくかむことで、満足感がえられて食べすぎを防げます。

#### み：味覚の発達

・よくかんで食べることで味わう力が育ちます。

#### こ：言葉の発達

・かむことで口周りの筋肉がうごいて、正しい口の開き方や正しい発  
音につながります。

#### の：脳の発達

・よくかむことで脳に届く血液や酸素の量がふえて脳が活性化します。

#### は：歯の病気の予防

・かむことでだ液がたくさん出ます。だ液にはむし歯の菌を洗い流す  
働きがあり、歯の病気を予防してくれます。

#### が：がんの予防

・だ液の成分の中にがんを予防する働きがあると言われています。

#### いー：胃腸快調

・よくかむことで消化を助けてくれます。

#### ぜ：全力投球

・体が活発になり、一人ひとりがもっている力を発揮できます。

よくかむことも全身の健康につながっています。  
しっかりかむことを心がけましょう！

