

# はぴはぴ通信

貝塚市立東山小学校  
NO.5  
平成 25年10月28日

## けんこう は ～健康な歯でいつまでも～

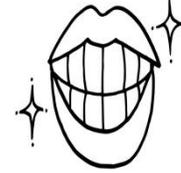


9/10(火)～9/20(金)まで、  
『かみかみ週間』とし、いつもより意識  
して、よくかんで食べました。  
たくさん☆のシールをはる事が  
できました！

きゅうしょくいんかい  
給食委員会が、9/24(火)の児童集会で、  
『よくかんで食べることの大切さについて』  
はっぴょう  
発表しました！！



## ～よくかんで食べるということがいっぱい！！～



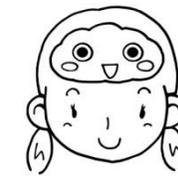
『むし歯をふせぐ』



『消化を助け体の調子がよくなる』



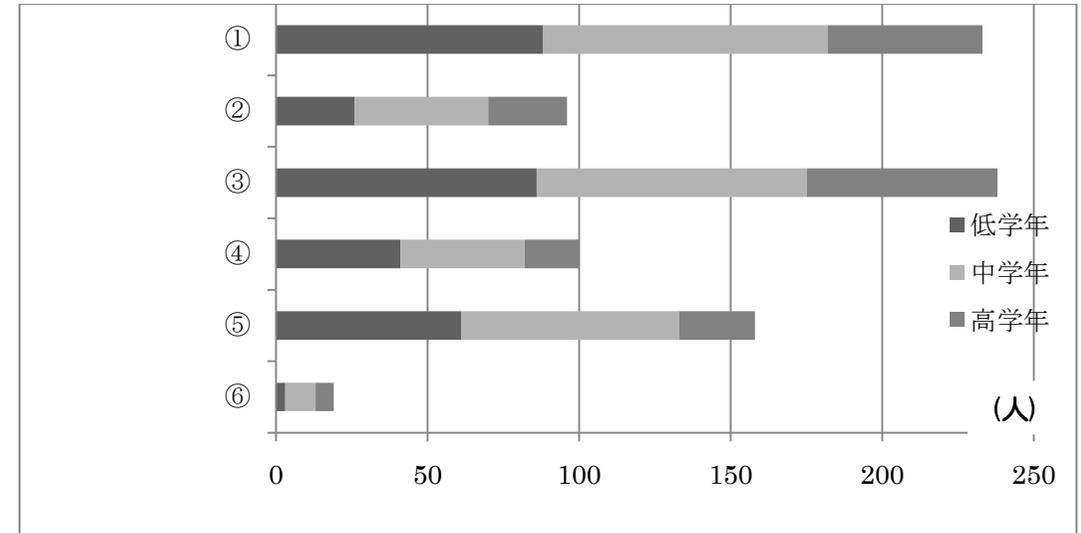
『食べすぎをふせぐ』



『頭の働きがよくなる』

『生活・歯のけんこう』のアンケートで、食事についての項目がありました。その結果をみると、『よくかんで食べる』、『何でも食べるように努力している』、『ジュースはあまり飲まないようにしている』と答えた人が多かったです。だんだん永久歯に生えかわっている人も多いと思いますので、しっかりかんで好き嫌いをなく食べ、いつまでも健康な歯で食べてほしいと思います。

★食事で、気をつけていることはありますか？★(複数回答可)



- ① よくかんで食べる
- ② かたいものを食べるようにしている
- ③ 何でも食べるように努力している
- ④ 歯にいいものを食べるようにしている
- ⑤ ジュースはあまり飲まないようにしている
- ⑥ その他



～給食時間の指導より～

食べ物を食べるために、歯にはそれぞれ役割があります。  
人間の歯と動物の歯を比べてみましょう。

**肉食動物**  
(ライオン・オオカミ・ネコなど)

**犬歯** 肉をさく・骨をかみくだく

肉を食いちぎったら、あまりかまずにのみこむ

**草食動物**  
(ウマ・ウシ・シカなど)

**門歯(前歯)**

草をかみ切る

**奥歯(臼歯)**

すりつぶす

**雑食動物**  
(ヒト・サル・クマなど)

**門歯(前歯)** 食べ物をかみ切る

野菜や果物をかむ

**犬歯** 食べ物をかみちぎる

肉や魚をかむ

**奥歯(臼歯)** 食べ物をすりつぶす

ごはんなどをかむ

どの歯も平均的に発達

給食時間にそれぞれの歯で食べ比べをしました。

みなさんは、どの歯で食べると食べやすいですか？

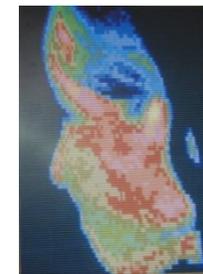
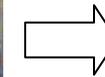
☆前歯だけでかむ・食べ物を口の中に入れるときに使うけれど、しっかりかめない。

☆奥歯だけでかむ・全部かんで飲みこむのに、時間がかかる。

☆自由にかむ・・・すべての歯を使うので、しっかりかめて食べやすい。

食べ物のかたさによってかむ回数がちがいます。  
よくかむほど、顔の血流が増え体温が高くなります。  
＜食べ物の例＞

かみごたえは、プリン → りんご → するめの順にかたくなる



体温が高くなったら、サーモグラフィは、青から赤に変わります。

かむ前 → するめをかんだ後  
よくかんで食べると、あごもきたえられ、歯並びもよくなります。

★かむかむクイズ★

Q1.何の勝負でしょう？

食心 VS ごはん

バナナ VS りんご

トマト VS だいこん

- 給食に出てくる回数
- 人気のある食べ物
- かみごたえのある物

Q2. よくかむとたくさん出るのは？ ①だえき ②なみだ

Q3. よくかむとはたらきがよくなるのは？ ①あたま ②め

Q4. かたいものは、何回かめばよいでしょう？ ①10回 ②30回