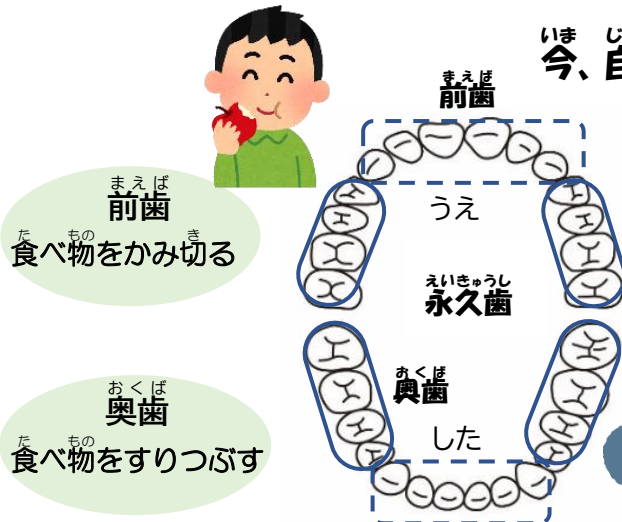


けんこう　し　すいしんきょうぎ　かい
健康ますだ市21推進協議会し　か　ぶ　か　い
歯科部会だより

うちのひとと
いっしょに
よんでください

歯科部会では、子どもからおとなまで幅広く歯やお口の健康の大切さを伝える取組を行っています。今回は、「かむ」ことの大切さを紹介します。

「よくかんで食べよう！」

いま　じぶん　は　なんぼん
今、自分の歯は何本ありますか？…お口を見てみよう

よくかむことで、食べ物が細くなり、だ液がたくさん出て食べ物と混ぜ合わさり、飲み込みやすい状態になります。

やわらかい食べ物でもしっかりとかんで食べることを心がけましょう。

ここでクイズ …おいしく食べるための大切な「だ液」

① 1日に出るだ液の量はどれくらい？

① 200ml ② 500ml ③ 1000ml

② だ液の出る量が一番多い時はいつ？

① 食事の時 ② 運動しているとき ③ 寝ているとき

答えは下にあります ↓



モグ・モグ

舌

食べ物をだ液と混ぜて
飲み込みを助ける

ただ　しせい　しょくじ
正しい姿勢で食事をしよう！

ひじ・ひざ・こしは
90度になるよう
意識しましょう



あし　ゆか
足が床に
ついてる



せなか　を　の　ば　す
背中をのばす

テーブルに
まっすぐに
向いている

*テーブルが高い場合は椅子に硬めのクッションを敷く、椅子が高い場合は足元に踏み台を置くなど、高さの調節をしましょう。

「ながら食べ」



食べ物が口にある時に
飲み物で流し込む

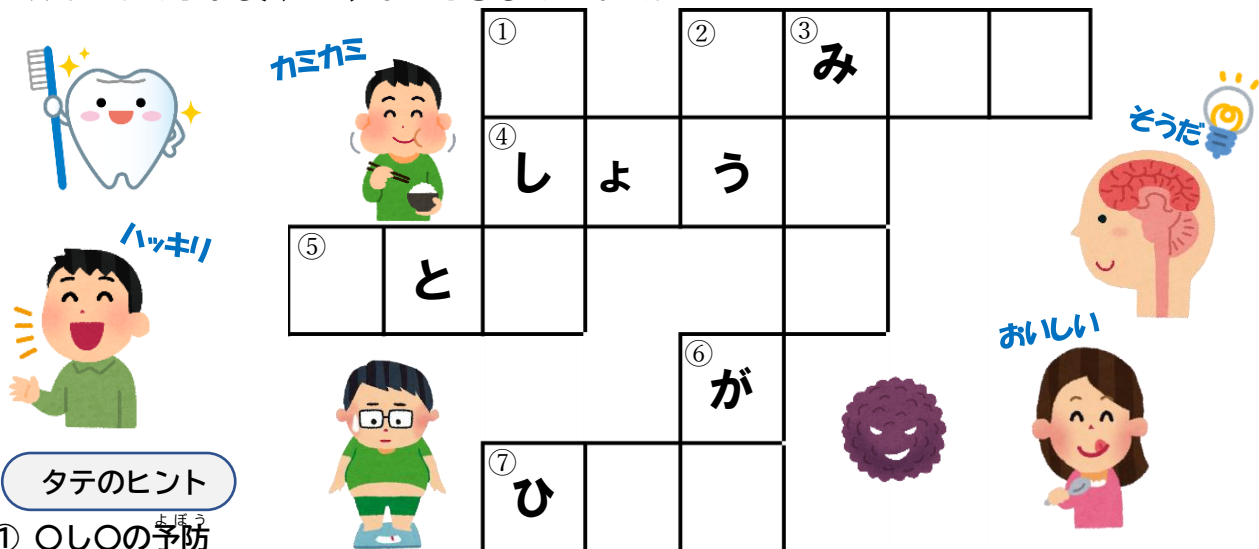


「だ液」クイズの答え ① 1日に出るだ液の量は③1000ml ② だ液の出る量が一番多いのは①食事の時

★定期的に歯科医院へ行っている子・めざせ100%

よくかむと、からだにいいことがたくさんあるよ

パズルにひらがなを入れて、よいことをみつけてね！



タテのヒント

① 〇し〇の予防

よくかむと、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれます。

② 〇うの発達

よくかむことで、刺激になり働きが活発になります。

③ み〇〇の発達をうながす

よくかむと、食べ物本来の味がよくわかるようになります。

⑥ が〇の予防

だ液には、悪い病気を予防してくれる働きがあります。

だ液はいろいろな働きをしている

- ★ お口の中をきれいにする
- ★ 歯や歯ぐきを強くする
- ★ お口の中の傷を治す
- ★ お口の中においを防ぐ など

ヨコのヒント

② 〇み〇〇を助ける

よくかむことで食べ物を細かくし飲み込みやすくします。

④ しょう〇・吸収を助ける

よくかむと、だ液がたくさん出て、胃腸は快調です。

⑤ 〇と〇の発音がはっきり

よくかむと、口の周りの筋肉がよく働き、きれいな発音ができます。

⑦ ひ〇〇の予防

よくかむと、満足感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

答えは下にあります↓

ご家族さまへ

益田市の 歯周病検診のお知らせ

対象： 30歳 40歳 50歳 60歳 70歳

詳しくは令和8年度益田市健康づくりガイドブック 11 ページ

または、右の QR コードでご確認ください

歯周病は口の中だけでなく全身に影響を及ぼす病気です

期間
12月末まで



パズルの答え ①むし歯の予防 ②脳の発達 ③睡眠の発達 ④消化・吸収を助ける ⑤言葉の発音がはっきり ⑥がんの予防 ⑦肥満の防止

★かかりつけ歯科医をもち、定期検診を受けよう！

【問い合わせ先】健康ますだ市 21 推進協議会歯科部会

事務局

益田市健康増進課 TEL 31-0214
美都地域総務課 TEL 52-2311