

健康ますだ市21推進協議会

歯科部会だより



うちのひと
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。

よくかむと8つのいいことがあるよ

かんが
考えてみよう

みなさんは1回の食事時間で
何回かんでいますか？

クイズ

私、卑弥呼の時代は、1回の食事時間で、
何回かんでいたでしょうか？

- ①30回 ②600回 ③4000回

こたえは裏面に



ひみこのはがーぜ

ひ ひまんよぼう
肥満予防

腹八分で、肥満
(太り過ぎ)をふせぐ

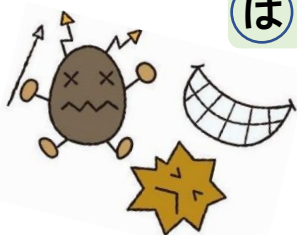
こ ことば はつおん
言葉の発音はつきり

あごの骨がしょうぶにな
り、歯並びがよくなる。

言葉の発音はつきり表情
も豊かに

は びょうきよぼう
歯の病気予防

だ液がお口の中をき
れいに

い いちようかいちよう
胃腸快調

消化を助け、胃腸の働き
がよくなる

み みかく はったつ
味覚の発達

食べ物の味や固さを感じ、
おいしく味わえる

の のう はったつ
脳の発達

脳の働きがよくなる
学習力、判断力、
やる気アップ！

が がん よぼう
がん予防

かむことで出るだ液の成分が、
がんをふせぐことも

ぜ ぜんりよくとうきゆう
全力投球

からだのバランス・筋力や
運動能力が高まる



★かむことの効果を「卑弥呼の歯がーぜ」と覚えよう

よくかんで食べていた卑弥呼の時代にあやかって、かむことの8つの効果の頭文字をとった標語です。

よくかんで食べることは体によい働きがたくさんあります。

参考:「ひみこのはがーぜ」日本咀嚼学会提案

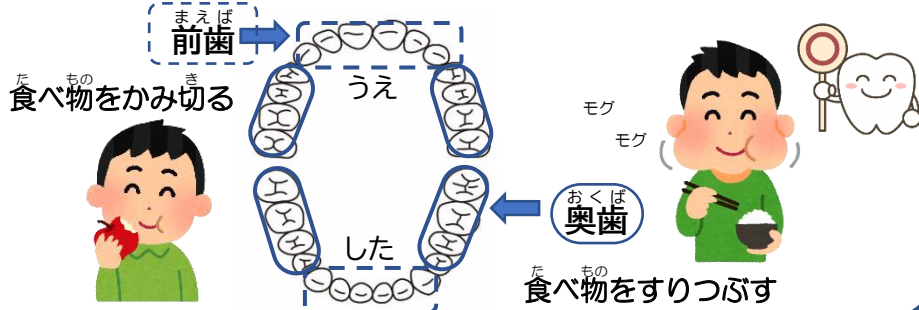
★定期的に歯科医院へ行っている子・めざせ100%

よくかんで食べるためには



みぎ ひだり おくば ひとくち かいじょう
右と左の奥歯で一口30回以上かむ

やわらかい食べ物でもしっかりとかんで食べるように心がけましょう



クイズのこたえ

③

かい しょくじ かん
・1回の食事時間で

かむ回数

ひ み こ じだい かい
卑弥呼の時代4000回

げんたいじん かい
現代人は 600回

ただ しせい た
正しい姿勢で食べる

あし じょうたい しょくじ ちから あ めんせき
足がブラブラした状態で食事をするとかむ力やかみ合う面積
が低下します。足が床につかない場合は踏み台などで調節
しましょう。

いすに深くこしかける



しよつき
食器をもって

せなか
背中まっすぐ

からだとテーブル
の距離はこぶしひ
とつあける

あしうら ゆか
足裏が床についている



せなか まる
背中が丸くなっている

からだとテーブルの
きよりとお
距離が遠い

あし
足がういている

つめこまない！
いそ 急いで食べない！



スマホやテレビを
みながら食べない！



かぞく
ご家族さまへ

ますだし しじゅうしかんけんしん
益田市の 歯周疾患検診のお知らせ

きかん
期間
がつまつ
10月末まで

歯周病は
コワイ

たい しょう さい さい さい さい
対象： 40歳 50歳 60歳 70歳

くわ れいわ ねんどますだしけんこう
詳しくは令和6年度益田市健康づくりガイドブック4ページ

また、右のQRコードでご確認ください

ししゅうびょう くち なか ぜんしん えいきょう およ びょうき
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



★かかりつけ歯科医をもち、定期検診を受けよう！