

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



おうちのひとも
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

みんなさんは1回の食事時間で
なんかい かい しょくじじかん
何回かんでいますか？



ひ 肥満予防

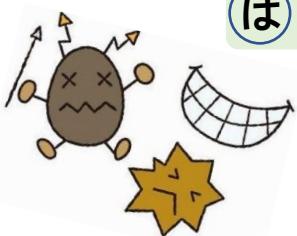
はらはら ちば ひまん
腹八分で、肥満
(太り過ぎ)をふせぐ

こ 言葉の発音はっきり

あごの骨がじょうぶにな
る、歯並びがよくなる。
ことば はつおん
言葉の発音はっきり表 情
ゆたかに

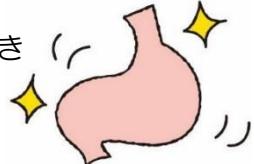


は 歯の病気予防



い 胃腸快調

消化を助け、胃腸の働き
がよくなる



こうか ひみこ は おぼ ★かむことの効果を「卑弥呼の歯かいーぜ」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。

クイズ

わたし ひみこ じだい 1かい しょくじじかん
私、卑弥呼の時代は、1回の食事時間で、
なんかい 何回かんでいたでしょうか？

- ①30回 ②600回 ③4000回

うらめん こたえは裏面に

み かく はったつ 味覚の発達

たもの あじ かた かん
食べ物の味や固さを感じ、
あじ おいしく味わえる



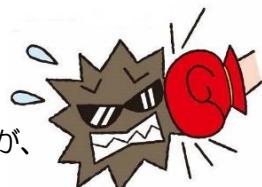
の う はったつ 脳の発達



のう はたら
脳の働きがよくなる
がくじゅうりょく はんだんりょく、
学習力、判断力、
やるきアップ！

よ 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 ゼンリョクとうきゅう 全力投球

からだのバランス・筋力や
うんどうのうりょく たか
運動能力が高まる



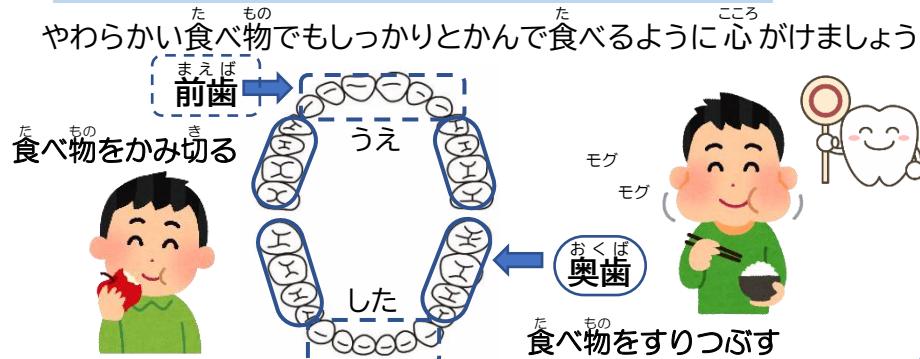
ていきてき し か いいん い
★定期的に歯科医院へ行っている子・めざせ100%

こうか かしらもじ ひょうご
参考:「ひみこのはがいーぜ」日本咀嚼学会提案

よくかんで食べるためには



右と左の奥歯で一口30回以上かむ



クイズのこたえ

③

・1回の食事時間で
かむ回数
ひみこじだい
卑弥呼の時代4000回
げんだいじん
現代人は かい
600回

正しい姿勢で食べる

足が床につかない場合は踏み台などで調節しましょう。



ご家族さまへ

益田市の歯周疾患検診のお知らせ

期間
10月末まで



対象：40歳 50歳 60歳 70歳

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



★かかりつけ歯科医をもち、定期検診を受けよう！