

保健だより 6月

行方市立麻生第一中学校 保健室発行 No.10 平成23年6月30日



梅雨になると、すっきりしないじめじめ日が続きます。
しかし、雨上がりの虹やぬれたあじさい、水たまりに映る青空はとてもきれいです。これからの時期は、湿度が高くなり食中毒がよく発生します。
食べ物には十分注意しましょう。



歯を大切にしよう！

6月4日～6月10日は歯の衛生週間
あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える大事な要素は「食」です。栄養のバランスを考えて“何を食べるか”もちろん重要ですが、特に近年“どう食べるか”食べ方の面で「噛むこと」の大切さが注目されています。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効果を得られているのです。

- ・脳の働きがよくなる
- ・あごの骨や筋肉が鍛えられる
- ・食べ過ぎを防ぐ → 肥満の防止
- ・唾液（つば）がたくさん出る



→ あごの骨や筋肉が鍛えられると・・・



歯並びがきれいになる
発音がはっきりする

→ 唾液がたくさん出ると・・・



食べ物の消化を助ける
口の中を洗い流しむし菌や歯周病を予防する
味覚を発達させる
ガンを予防する