



11月8日は いい歯の日！

そしゃく か 咀嚼(噛むこと)に秘められた5つの効果！

現代は、やわらかい食べ物が増え、
あまりかまずに食べられるようになりました。
かまずに食べられるんだからいいじゃない？？
いえいえ、かむことにはすごい効果があるのです！
よくかんで食べる習慣をつけておくと、
いいことだらけ！！

その1 脳の働きがよくなる

脳にたくさん血がいくので、思考力・判断力・集中力がアップ～～プします！



その2 緊張やストレスを減らす！

よくかんでつばをたくさん出すと、つばの中に含まれている緊張やストレスを減らすホルモンがたくさん出て、緊張やストレスを減らします！



ガムをかんで、緊張を減らしているんだ！

ボタン押しの実験でも、

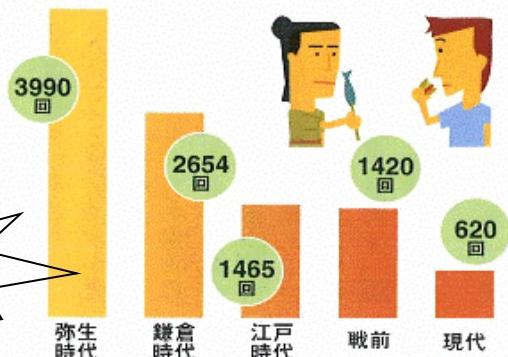
よくかんだ後の方が、脳の働き
が活発になり、ボタンを押すス

脳が、ぼ～～っとしていたら、
学習効果も下がりますね！

昔の宇宙食は、ドロドロ
のチューブ食で、イライラしたよ。ストレスたまるから、今は、よくかむ
食事になってるんだ。



図表3 時代によって変わる咀嚼回数(1回の食事)



その3 運動能力が高まる！

力を入れるときに食いしばるのが奥歯。

普段からよくかんで食べていると、歯やあごが鍛えられ、ぐっと噛みしめて力を発揮することができます。



よくかむと、背筋
も1～2割
アップする！

その4 虫歯や病気が予防できる！

よくかむとつばがたくさん出るので、口の中のよごれを洗い流し、虫歯や歯周病の予防になります。また、つばの中に含まれているものが、体の病気も予防します。

その5 表情がきれいになる！



かむと、顔の中でも土台となる表情筋を刺激するので、顔がひきしまり、生き生きとしたきれいな表情になります。

口の周りの筋肉をよく使うので、

他にもいいことはたくさんあります。とにかく「よくかむ」ことは、いいことだらけ！“一口30回”といいます。

30回はなかなか大変かもしれません、普段「かむ」ことをあまり意識しないで食べていると思うので、

まずは、今何回くらいかんでいるのか数えてみましょう。

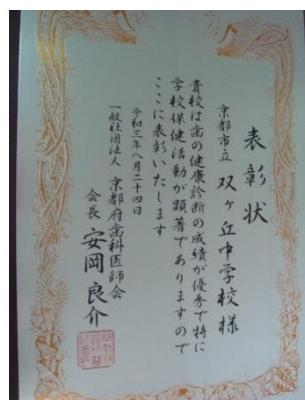
そして、今よりも少し多くかむことを意識して食べるようにしてみるといいと思います。

「学校歯科保健優良校」特別表彰 をいただきました。

京都府歯科医師会より学校の歯科保健の取り組みに対して表彰されました。

その中でも、歯科検診でのブラッシング指導や、経過観察者（むし歯や歯肉炎になりかけの生徒等）への秋の歯科検診は大切な取り組みです。

しかし、残念ながらコロナウイルス感染症予防のため、ブラッシング指導や今年の秋の歯科検診も中止となっています。



検診でチェックできませんので、丁寧な歯みがきを心がけたり、鏡で歯ぐきが赤く腫れていないかをチェックしてくださいね。異常を感じるときは、早めに歯科医院で相談しましょう。