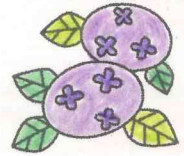




ほけんだより



御殿場市福祉事務所

平成30年6月号



6月4日から10日は歯と口の健康週間!



健康な歯と口で元気な毎日を!

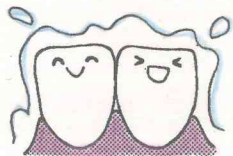
歯は、わたしたちが生きていく上でとても大切な働きをしています。歯でしっかりかむことによって食べ物を細かく砕き、消化・吸収をよくする役割があります。健康なからだで過ごすために、子どもの時から健康な歯と口を保つようにしましょう!



★かむことの効果★

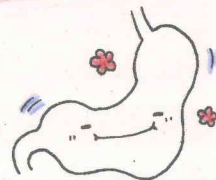


むし歯予防



よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液は、歯の表面を洗い流し、むし歯を予防します。

消化・吸収をよくする



かむことで、食べ物が細かく砕かれ、消化・吸収がよくなります。

肥満を防ぐ



よくかむことで、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことにつながります。

脳の働きがよくなる



よくかむと、脳の周りの血流がよくなり、脳の働きが活性化します。

引用:「ほけんニュース」少年新聞社

★歯磨きが上手になるためには?

まず、歯ブラシを口に入れることに慣れることが必要です。1歳くらいから自分で歯ブラシを持たせ、口に入れて慣れさせるようにします。※口の中をけがさないように注意してください。



★保護者の仕上げみがきが大切!

幼児のうち、基本的に**1日1回、寝る前**などに仕上げみがきを行きましょう。みがきにくいところを重点的に行います。親子で一緒に歯の健康を守りましょう。

