

# えがお

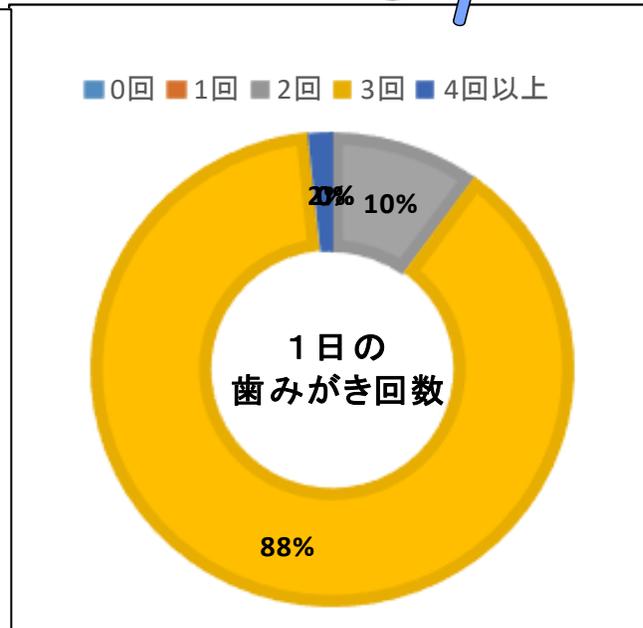
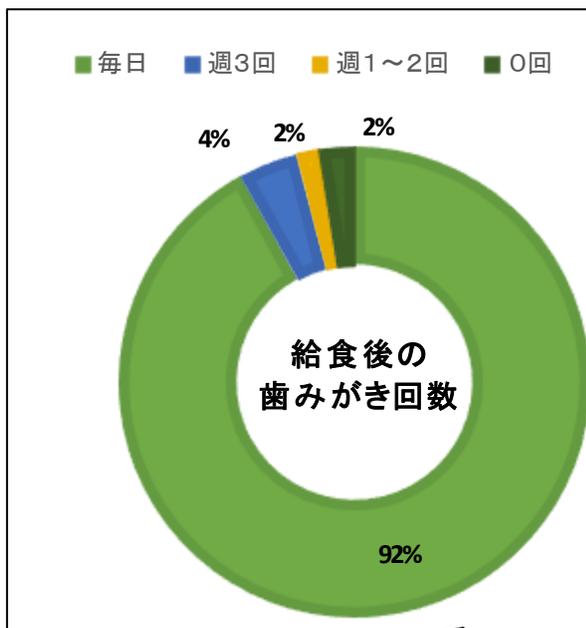
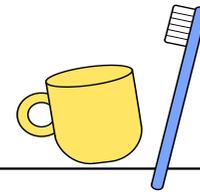
行田中学校 保健室  
NO. 4 (H28. 7. 15発行)  
◇◇ おくりたい 未来の自分に きれいな歯 ◇◇

## 「歯と口の健康標語」優秀作品

- |                       |     |          |
|-----------------------|-----|----------|
| 「きれいな歯 すてきな笑顔に 似合ってる」 | 1-1 | 舞原小夏 さん  |
| 「歯みがきで お口にあいさつ こんにちは」 | 1-2 | 三澤早桜 さん  |
| 「日々みがこう 感謝をこめて 自分の歯」  | 1-3 | 権田咲良 さん  |
| 「歯ブラシで 未来に残そう 白い歯を」   | 2-1 | 山代 悠 さん  |
| 「歯みがきは 健康づくりの 第一歩」    | 2-2 | 久保田慶子 さん |
| 「白い歯で かがやく笑顔は 宝物」     | 2-3 | 野辺こうめ さん |
| 「よく磨こう 奥歯・歯の裏 歯のすきま」  | 3-1 | 川上美吹 さん  |
| 「キラキラと きらめく白い歯 輝く笑顔」  | 3-2 | 吉田新菜 さん  |
| 「歯みがきが 明日の笑顔をつくってる」   | 3-3 | 久保田千裕 さん |
| 「よく磨き 自分で守ろう 自分の歯」    | 3-4 | 綿貫花音 さん  |



## 歯みがきアンケートの結果



・「給食後の歯みがき」は、毎日している人が92%。「1日の歯みがき回数」は、3回以上の人が88%でした。このことから、行中生は歯みがきの習慣ができている人がとても多いということがわかり嬉しく思いました。これからもよい習慣を続けていきましょう。

「かみかみセンサー」を使って

## 咀嚼(そしゃく)回数チェックをしました！



6月から7月にかけて、全クラスの給食時間におじゃまさせていただき、「かみかみセンサー」を使って咀嚼(そしゃく)回数チェックを行いました。

各クラスの保健委員を中心に協力してもらい、同量(紙コップ1/2)のごはんを食べ始めてから全部飲み込むまでの回数を調べたところ、下の表のような結果となりました。

	1-1	1-2	1-3	2-1	2-2	2-3	3-1	3-2	3-3	3-4
1人目	259	91	76	85	101	184	181	212	287	120
2人目	335	374	69	213	137	72	114	163	126	160
3人目	521	246	134		721	18	40	50	170	101
4人目	1441	1047	48		366	381	82		235	54

平均243回

### 生徒の感想・気づいたこと

- ・かむ回数は人によってずいぶん差があることがわかりました。ほんの数回かんだだけで飲み込んでしまう人もいれば、ひと口を何十回もかんでから飲み込む人もいました。
- ・「かみかみセンサー」が楽しかったです。僕はいつもより良く噛んで食べたので、かなり多い回数になりました。これからはしっかり良く噛んで食べたいと思います。
- ・「良くかむ8大効果」のプリントにあったように、よく噛んで食べると脳や味覚が発達したり、肥満やガンや歯の病気の予防になったりして、頭と体に良いことがたくさんあることがわかりました。これからはしっかり良く噛むことを意識して食べるようにしたいです。

**しっかり噛んで、健康な身体と賢い頭脳をつくろう！**