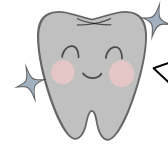


# えがお

行田中学校 保健室  
NO. 4 (H29. 7. 19発行)  
のばそうよ 健康寿命 歯みがきで

## ☆☆歯と口の健康週間の取組から☆☆

### 「歯と口の健康標語」優秀作品



その他の良い作品も保健室廊下に掲示してあります。

「歯みがきで 白い歯 笑顔も 光ってる」	1年 柴崎玲那 さん
「歯がきれい いつでもハハと 笑えるね」	1年 池崎蒼空 さん
「すてきです あなたの白い歯 じょうぶな歯」	1年 船橋流空 さん
「歯みがきで すてきな笑顔 まぶしいね」	2年 福田玲奈 さん
「歯みがきで いい歯 いい人 いい笑顔」	2年 塩田美玖 さん
「歯みがきは 自分をみがく よい習慣」	2年 市原愛美 さん
「キレイな歯 保って守ろう ステキな笑顔」	3年 塩田美玖 さん
「歯みがきで 未来に残そう 宝の歯」	3年 大川翔大 さん
「歯みがきで 見た目も気持ちも ぴっかぴか」	3年 関口真央 さん



## 咀嚼(そしゃく)回数チェックをしました！

4月の歯科調査の結果、行中生は、普段から意識してよく噛んでいる人と、あまり噛んでいない人が約半数ずついることがわかりました。

そこで、1年生の各教室で「かみかみセンサー」を使った咀嚼(そしゃく)回数のチェックを行いました。給食の時間に、各クラス4～5人に協力してもらい、紙コップ1/3量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ました。結果は下の表の通りです。かむ回数には個人差がとても大きいことがわかりました。

しっかりよく噛んで食べることは、食べ物の消化吸収をよくするだけでなく、肥満、むし歯、がんなどの病気予防や、脳、あご、頬の筋肉の発達の促進等、たくさんの効果があります。食事の時には、普段から1口30回くらい噛むように意識して食べるようにしましょう。

	1-1	1-2	1-3
1人目	258回	127回	61回
2人目	103回	211回	130回
3人目	118回	114回	106回
4人目	55回	297回	236回
5人目		338回	



かみかみセンサーを使って噛んだ回数を調べています。

### 生徒の感想

普段はあまり意識して噛んでいなかったけれど、今日はいつもよりたくさん噛んで食べました。よく噛むと勉強やスポーツも全力で頑張れると聞いたので、これからは毎日しっかり噛んで食べるようにしたいと思います。

☆むし歯の治療が終わっていない人は、夏休みを利用して歯医者さんに行くようにしましょう。夏休み明けに治療状況を調査しますので、全員が治療を始めておくようにしてください。

☆今年は梅雨明けが早く、猛暑が続いています。熱中症の予防にはこまめな水分と塩分の補給が大切です。体調管理には十分注意し、健康安全で充実した夏休みにしましょう。