

ほけんだより 6月

梅雨の季節となり、あじさいが色とりどりに咲いています。雨の日が多くなり、外で遊ぶ時間が少し減る時期ですが、こんなときこそ毎日の生活リズムを大切にしたいですね。さて、食事のときに「よくかむ」ことを意識していますか。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べものの消化を助けたり、むし歯を防いだりするはたらきがあります。「かむこと」は体の健康にもつながる大切なポイントです。毎日の食事ですっかりかむことと、ていねいな歯みがきを心がけて、お口と体の両方を元気に保ちましょう。



だ液のすごい4つの力

だ液のスーパーパワー

消化を助ける
だ液が食べ物を消化しやすい状態にするよ

むし歯予防
食後にむし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ

清潔にする
食べかすや汚れを洗いながすよ

細菌から守る
口に入った細菌が増えるのを防ぐよ

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

かみかみ トレーニング

一口で30回かむのが理想。まずはいつもより10回多くかもう。

うるおいチャージ トレーニング

こまめに水分補給。休み時間のたびに一口水を飲もう。

鼻すいすい トレーニング

呼吸は鼻呼吸に。口からではなく、鼻から息を吸おう。

よくかまないで食べると、だ液があまり出ず、むし歯になりやすくなります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べものも取り入れましょう。

歯と口の健康習慣 6月4日~10日

歯の寿命を延ばすためには、むし歯や歯周病などのお口の疾患の早期発見・早期治療が重要です。「8020」=「80歳になっても20本の歯を保つ」ことを目指しましょう。歯科健診で受診のおすすめがあったみなさんは早めに歯医者さんへ行きましょう。

歯みがきは体を守る最前線

