



建昌っ子だより

[校訓・キャッチフレーズ] 元気で 力のある 建昌の子

手に入れよう 長生きチケット 歯みがき

校長 坂口 利一

見出しは、今年度の歯と口の健康週間（6/4～6/10）の啓発標語です。学校では、5月18日までに歯科検診や内科検診など、すべての検診が終わりました。子どもたちには、この機会に自分の体や口腔内の健康に関心をもって欲しいと思います。そして、ぜひ、家庭でも話題にしていただき、治療の勧めがありましたら、早めに必ず病院受診をお願いいたします。



さて、日本人の1回の食事での噛む回数は、縄文・弥生時代には4000回以上、鎌倉時代には2500回前後、戦前には1500回となり、今では600回くらいになっているそうです。柔らかい食事が増えた結果、咀嚼する回数が減ってきました。理想の咀嚼回数は1500回以上といますから、意識して噛まないとは達成できそうもありません。柔らかい食べ物は歯にこびりつきやすく、むし歯や歯周病の原因となる歯垢が生じやすくなりますからなおさらです。



噛むことの良い点は肥満予防のほか、脳細胞の働きが活発になって反射神経・記憶力・集中力・判断力のアップにつながります。さらに顎や口の周りの筋肉を動かすので、表情が豊かになったり、発音がよくなったりすることが期待できます。逆に、噛むことができない状況は胃腸への負担や頭痛・肩こり、姿勢の悪化、顔の表情筋の衰えを引き起こします。

生涯にわたって噛むことができるために、食後の歯磨きを丁寧に行い、全身の健康という大切な長生きチケットを手に入れたいものです。

