



よく噛むと・・・， いいことづくし

「歯が丈夫に，学力向上，スポーツ・ダイエットにも効果あり」

全校で「歯を大切にする」取り組みの一つとして、「よくかんで食べること」を推奨しています。給食時の放送や各学級で意識づけるよう声かけしていくようにしています。

16日(水)に尼崎の保健福祉センターから2名の歯科衛生士に来てお話していただき、6年生が歯の健康について学習をしました。子どもたちは、大画面に映し出された絵や説明を観ながら、歯の成長のことや、健康な歯を守るために大切なことを学びました。

【健康な歯を守るために大切な4か条】

- 1 よくかんで食べること（よくかむとあごとかむ力が強くなる。だ液もよく出る。脳が活発になる。）
- 2 だ液は歯を強くするお手伝いをしてくれる（消化を助ける。殺菌・抗菌・虫歯予防効果がある。）
- 3 奥歯まで丁寧に磨くこと（毛先を当て小刻みに動かす。臼歯を守る。）
- 4 フッ素も利用してみる（虫歯を予防し，進行を防ぐ。）…歯科医に塗布してもらう。歯磨き剤を使用する。

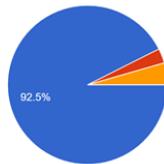
お話を聞いた後、キシリトール入りの咀嚼（そしゃく）チェックガムを1分間かみ、かんだ後のガムの色の違いで、よく噛めているかどうか判定するテストを行いました。おおむねよく噛めていました。また、大多数の子どもがフッ素を利用しているようでした。学習後、タブレットを使ってアンケートに答える形式で、この学習を振り返ってみました。結果は、すぐに集計されて印刷されてきました。集計結果を見ると、多くの子どもが内容を理解し、しっかりかむことについて、意識づけできたようです。

上の4つの項目は、よく知られていることかもしれませんが、80才まで20本の健康な歯を守るため、実際にこれからも続けて取り組んでいくことが大切です。

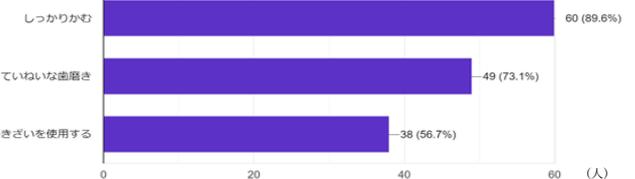


お話はわかりましたか どれかひとつ
67件の回答

- よくわかった
- まあまあわかった
- よくわからなかった



お話を聞いて家でしてみようと思うものはどれですか(あてはまるものすべてにチェック)
67件の回答



食べ物をよく噛むのは重要なことがよくわかりました。今まで食べ物を10回くらいしか噛んでなかったのでこれからよく噛むようにします。

噛むことで脳に刺激を与えることを今日初めて知りました。今までほとんど噛まなかったので給食からたくさん噛んで歯を健康にしようと思いました。

歯で噛むと勉強にもいいし、ダイエットにも効果があるということがわかりました。

噛むことがスポーツにも勉強にもつながることを知りました。

虫歯にならないための方法や、歯を強くする方法などを知れてよかったです。今日習ったことをどんどん生かしていきたいです。

よく噛むことは虫歯の予防、歯を強くする唾液をいっぱい分泌するとわかりました。キシリトールという甘味料があることがわかった。キシリトールは、甘いのに虫歯を防げるからいいなあと思いました。家や学校でもよく噛み歯磨きをしていこうと思います。

映像が面白くてわかりやすかった。実際にガムを60秒間噛んだら真っ赤になりました。今日学んだよく噛むことと、奥歯まで細かく丁寧に歯磨きをしたりするなどの取り組みをしていきたいです。

しっかり噛むことが大切だとわかった。フッ素が入っている歯磨き粉を使ってしっかり歯を磨こうと思いました。

歯が大事だと何回も言われていたけどあまり興味がなかったけどわかりました。