

# ほけんだより 11月

令和6年10月31日  
川中島小学校保健室

11月は、朝晩が冷え込む時期になります。昼間との気温差が大きいため、体調を崩しやすくなっています。また、空気が乾燥し気温が下がると、感染症のウイルスが活発に動き出します。規則正しい生活を心がけ元気に過ごしましょう。

## 11月8日は、いい歯の日

みなさん、いい歯の日を知っていますか？「1（い）1（い）8（は）」の語呂合わせで作られた日であり、「いつまでもおいしく、そして楽しく食事をとるために、口の中の健康を保って欲しい」という願いが込められているそうです。

「いい歯」や「口の中の健康」を保つためには、よくかむことも大切です。さらに、かむことにはたくさんの良いことがあります。どんな良いことがあるのかを、「ひみこの歯がいーぜ」で覚えましょう。

<p><b>ひ</b> 肥満予防 </p> <p>よくかんで食べると、満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぎます。</p>	<p><b>み</b> 味覚の発達</p> <p>よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかります。</p> 	<p><b>こ</b> 言葉の発音がはっきり</p> <p>よくかむことで、口の周りの筋肉が発達し、口を大きく開けることができるようになるので発音がよくなります。</p>
<p><b>の</b> 脳の発達</p> <p>かむ動きは、脳細胞の働きを活発にします。子どもの脳の発達を助け、高齢者には認知症の予防に役立ちます。</p>	<p><b>かむことの効用</b></p> <p><b>ひみこの歯がいーぜ!</b></p>	<p><b>は</b> 歯の病気を防ぐ</p> <p>かむことで唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれます。この唾液が虫歯や歯周病を防いでくれます。</p> 
<p><b>が</b> がんの予防</p> <p>唾液は、発がん物質を中和する働きがあるとされています。</p> 	<p><b>いー</b> 胃腸の働きを促進</p> <p>よくかむことで、消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。</p>	<p><b>ぜ</b> 全身の体力向上と全力投球</p> <p>力を入れてかみしめたいとき、歯を食いしばることで力がわきます。</p>

よくかむと、こんなに良いことがあります！！