

～児童・生徒・保護者のみなさんへ～

令和7年度 6月号  
印旛地区教育研究会  
第三部会学校給食研究部発行

# 食育つうしん

食と健康について

## かむことの大切さ

6月4日～10日  
歯と口の  
健康週間



自分の歯が何本あるか知っていますか？

大人の歯と言われる「永久歯」は28本（親知らずを含めると32本）あります。

今は元気な歯でも、年齢とともにむし歯や歯周病などの歯や口の病気で、歯を抜かなくてはいけない状況になることがあります。「**8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動**」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みです。だいたい20本以上の歯が残っていれば、かたい食品でも、ほぼ満足にかめることが、科学的に明らかになっています。将来にわたって食事を楽しめるように、子どものうちから、歯と口の健康をケアしていきましょう。



### よくかむことの効果



#### ●よくかむとだ液がたくさん出る

だ液のはたらき

①むし歯を予防する



②食べ物の飲み込みや消化・吸収を助ける



③よく味わうことができる

味は、だ液に溶けた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じる。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よく味わうことができる。



よくかむ → 味物質 → 味らい → 脳

●よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐ



●あごの筋肉を動かすことで、脳の血流量が増え、脳を活性化



私たちは歯の調子が悪くなった時に、すぐに近くの歯科医院へ行くことができます。しかし、南極観測隊や宇宙飛行士など、長期間にわたって南極や宇宙へ行く人たちはどうでしょうか？南極や宇宙では、歯科医院のような治療を受けることが難しいため、行く前に、歯科を含む厳密な健康診断や健康判定を行っているそうです。

歯と口の健康がとても大切だということがわかりますね。



食事のあとは  
歯みがきを  
しよう！