

秋が深まり、朝・晩といっそう肌寒く感じる日が多くなりました。まだ体が寒さに慣れていないので、気温以上に寒さを感じる時期でもあります。体をしっかり温めて、元気にこの季節をのりこえましょう。



むし歯の予防には、歯みがきが大切。ということは、みなさんわかっていると思います。そして、歯みがきで、食べもののカスやむし歯の原因となる歯垢を取りのぞく・・・ということもわかっていると思います。では、歯をみがくこと以外で、歯にとってよいこととは、どんなことがあるでしょう。

## かめばかむほど いけよといけよ

かむことで...

歯は、歯ざわりや歯ごたえなどを感じ、食べ物を楽しむだけでなく、かむことによって、その栄養を体の中に取り入れやすくするという働きがあります。もし「歯」がなかったら、食べ物をかむことができないため、うまく食べることができず、味わうこともできません。また、歯がなければ、うまく発音できず、会話しづらくなるなどがあります。



### どれくらいかめてる?

かみかみチェック 「はい」か「いいえ」に○をつけましょう。

★ ステーキより、ハンバーグが好きだ	はい	いいえ
☆ プリンやゼリーが好きだ	はい	いいえ
★ うどんやめん類をよく食べる	はい	いいえ
☆ おせんべいを食べるとあごがつかれる	はい	いいえ
★ 食パンのみみをよくのこす	はい	いいえ
☆ かむ回数は、10回より少ない	はい	いいえ
★ テレビを見ながら食事をする	はい	いいえ
☆ 食べるのが早いとよく言われる	はい	いいえ
★ お茶づけが好き	はい	いいえ

「はい」の数は、いくつありましたか?

- 0~2 よくかんで、食べていますその調子で!
- 3~5 少し、普段の生活で気をつけてください。
- 6~9 **赤信号!!** よくかんで食べてください

わたしたちにとって、「歯」は欠かすことのできない大切なものです。

食べものを食べるときはよくかんで、自分の歯の健康は、自分で守りましょう。

### かぜの予防のために...

~ An apple a day keeps the doctor away. ~ (ヨーロッパのことわざ)

昔からかぜ予防によいと言われているのは、実はりんご。

「一日1個のリンゴは、医者をおどらせる」と言われています。これは、

【リンゴに豊富に含まれるビタミンCやクエン酸などが、免疫力を高め抵抗力を強くし、健康に過ごせる】と

いう意味のことわざ。ビタミンCは、熱に弱いので、加熱せずに皮をむいてそのまま食べるのがオススメです。

