



ほけんだより



令和5年6月7日発行
長崎県立鶴南特別支援学校
五島分校

は たいせつ ～歯を大切にしよう～

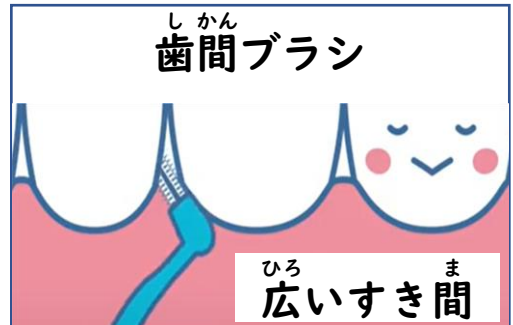
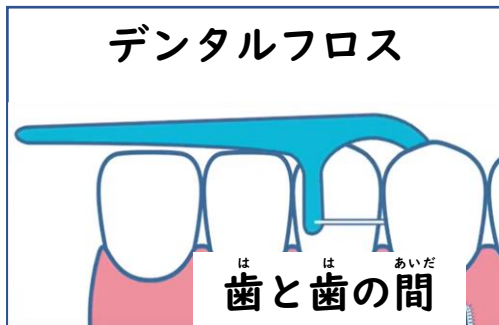
6/4～10は「^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間」です。

すみずみまで^{はみが}歯磨きができていますか

^{あま}甘いものをとりすぎていませんか



^は歯ブラシが
とど^{ぶぶん}届かない部分に
は、^{べんり どうぐ}便利な道具
があります。



か よ よく噛むと良いことたくさん！！

○^{いちょう はたら そくしん}胃腸の働きを促進する

^{だえきちゅう しょうかこうそ ぶんびつ}唾液中の消化酵素の分泌がさかんになります。
^{こま}細かく噛みくだけば胃腸への負担を和らげます。

○^{ば ししゅうびょう こうしゅう よぼう}むし歯、歯周病、口臭を予防する

^{だえき ぶんびつ ふ}唾液の分泌が増え、^{だえき こうきんさよう}唾液の抗菌作用によって口の
^{なか}中の清掃効果が^{たか}高まります。

○^{た す ぼうし}食べ過ぎを防止する

たくさん噛むと満腹感が得られます。

○^{のう はたら かっぱつ}脳の働きを活発にする

^か噛むことで^{のう けつりゅう ぞうか}脳への血流が増加します。

○^{はつおん}発音をはっきりする

^{くち}口のまわりの^{きんにく}筋肉が^{はったつ}発達します。

はいしゃ い 歯医者さんへ行こう

2つのケア

セルフケア



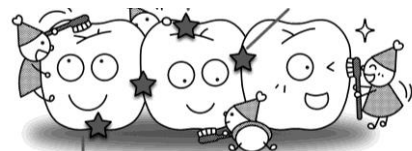
^{まいにち はみが}毎日の歯磨き

プロケア



^{しせきと}歯石取り

^は歯ぐきのケア



げつ いちど ていきけんしん
6か月に一度は定期検診

なが さき けん さん びん
長崎県産品の
かみごたえ
 はや み ひょう
早見表

ながさきけんししかい
 ~長崎県歯科医師会ホームページより~

ゆた しぜん にめぐまれたながさきにはおいしい食べ物がいっぱいです。

ながさきけんししかい おも けんさんびん
 長崎県医師会では、主な県産品について「かみごたえ」をまとめました。

さんかい しんせん ぎょかいらい つか
 近海の新鮮な魚介類を使った「かまぼこ」や「ちくわ」は味もかみごたえ度も充分。

多い

筋肉の運動量

かむ時の運動量

少ない

<p>角煮 1060 4.96</p>	<p>かみごたえ 1468 18.56</p>	<p>にんじん(生) 1527 24.47</p>
<p>長崎すくわ 950 6.15</p>	<p>ローマハム 965 9.76</p>	<p>いかり豆干し 930 26.54</p>
<p>ザボン漬け 862 5.08</p>	<p>揚げかまぼこ 878 6.25</p>	<p>だいこん(生) 818 16.05</p>
<p>長崎こしひかり 668 1.42</p>	<p>長崎かまぼこ 707 5.28</p>	<p>たくあん 787 19.56</p>
<p>五島うどん 359 1.77</p>	<p>ソーセージ 637 3.56</p>	
<p>島原そうめん 332 1.75</p>	<p>長崎カステラ 277 2.54</p>	
<p>ごまとうふ 71 0.86</p>	<p>123 咬筋活動量 (μV×sec) 1.23 かたさ (×10⁶N/m²)</p>	

「かみごたえ」は食べ物のかたさとかむ時のあごの筋肉の硬い方によってちがうんだよ

噛み噛み

※食品名の下に数字は、左の赤が咬筋活動量、右の緑がかたさの測定数値です。
 ※食品の表示位置については見やすくするために、近隣の食品が重ならないよう多少位置をずらしています。

やわらかい 食品のかたさ かたい