

保護者向け 歯と口の健康便り

2024年度発行
「かむこと編」

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

よくかむ = だいおう！

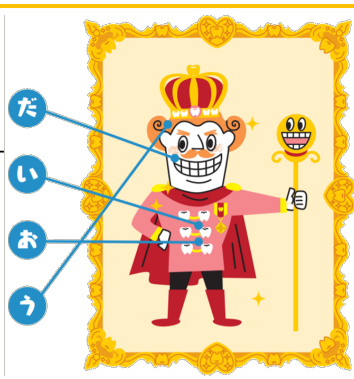
よくかむと「だいおう」の4つのいいことがあります。

だ：唾液が多く出て、おいしさを感じやすくなる
…唾液には口をきれいにする働きもあります

い：胃腸が元気になる
…消化酵素が分泌され、消化しやすくなります

お：お腹がいっぱい感じて食べすぎを防ぐ
…満腹中枢が刺激されます

う：右脳、左脳も脳の働きが活発になる
…脳の血流が良くなります



よくかむことで、食べ物をよりおいしく感じたり、からだの元気にもつながります。是非、ご家庭でもよくかむことと「だいおう」についてお声がけいただき、楽しい食事の時間にしていただけるといいですね。

よくかむための環境づくり

・食事の環境

食べるときに地面に足がついていなかったり、姿勢がよくないと身体にうまく力が入らず、かむ力が弱くなってしまいます。日頃の食べるときの姿勢を見直してみましょう。



・生活のリズム

食べ物の選択、食べ方、食べる時間など、生活習慣の重要な要素を理解し、よりよい生活リズムを身につけることが大切です。

・五感を生かした感性

視覚・嗅覚・味覚・触覚・聴覚などを感じ、理解することで感性豊かな食生活となるよう工夫していただくといいですね。

また、小学校中学年～高学年にかけての乳歯から永久歯に生え変わる時期には一時的にかむ機能が低下することがありますので、よくかむようにお伝えください。

よくかむための3つのポイント

- ①ひとくち30回以上かむ
ひとくち30回を目標にかむようにしてください
- ②食べ物を飲み物で流し込まない
食べ物がまだ口にあるうちは、飲み物で流し込まないようにしましょう。
よくかむと食べ物が細かくなり唾液も出やすくなるので、飲み込みやすくなります。
- ③左右両方の歯でかむ
よくかむことで表情筋も豊かになります。左右の奥歯でバランスよくかむことが大切です。

- 1 ひとくち30回を目標に噛む
- 2 飲みもので流し込まない
- 3 左右の奥歯でバランスよく噛む



家族みんなで取り組んでみよう！かみかみゴクゴク体操

大人も気が付かないうちに口元の機能は衰えてしまいがちです。ですから、口の元気を保つことはとても重要です。そこでおすすめなのが、口を元気に保つ「かみかみゴクゴク体操」家族みんなで実践してみましょう！



歯と口についてもっと知りたい方におススメ 小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」

身体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につけるととても大切な時期です。そこで、歯と口の健康や歯みがきの方法など、親子で一緒に学べるコンテンツをご提供する「歯みがKids」を公開しています。小学生の自律を促し、家族みんなで良い生活習慣を身につけるために、お役立ていただけますと幸いです。



<https://www.lion-dent-health.or.jp/hamigakids/>