

# 6月4日～10日は 歯と口の健康週間です



～皆さんは噛む8大効用をご存知ですか？～

自分の歯と口を守るためには、正しい歯みがき習慣と定期的な歯科検診で歯と口の健康を保つことが大切です。さらに大切なのが噛むことです。

卑弥呼の時代の食事と現代の食事を比べてみると、噛む量が約1/6、所要時間で1/5に減少しています。昭和10年と比べると、噛む量は60%も減って食べる時間は半減しています。

よく噛むことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしています。この噛む効果についてわかりやすい標語があります。「ひみこの歯がいーぜ」です。弥生時代の人は現代人と比べて、噛む回数が何倍にも多かったと考えられていますから、卑弥呼だって、きつとしっかりよく噛んで食べていたのではないのでしょうか。

- ヒ** **肥満予防** よく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げます。
- ミ** **味覚の発達** よく噛んで味わうことで食べ物の味が分かります。
- コ** **言葉の発達** よく噛むことで口周りの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかり開けて話すときれいな発音になります。
- ノ** **脳の発達** よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。
- ハ** **歯の病気予防** よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが、虫歯や歯周病を防ぎます。
- ガ** **がんの予防** 唾液中の酵素には発がん作用を消す働きがあります。よく噛んでがんを防ぎましょう。
- イ** **胃腸快調** よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。
- ゼ** **全身の体力向上と全力投球** 力を入れて噛みしめたいときに、歯を食いしばることで力がわきます。

「からだが好き食生活」  
見直しをしてみましょう

6月は食育月間です。  
また、毎月19日は食育の日です。

私たちのからだは食べ物からできています

茨城県では、生活習慣病予防に欠かせない野菜の摂取量が少ないため、「+1」1皿の野菜を増やす事を推奨しています。

野菜をたくさん摂るポイントは・・・

- \*カット野菜・冷凍野菜の利用法やレンジでの加熱をうまく使うことで手軽にたくさんの野菜を摂ることにつながります。
- \*毎食、野菜を先に食べる事により、生活習慣病予防にもつながります。

### ◎美浦食育の合い言葉

- み…みほの食材を楽しみましょう
- ほ…ほっとするね！家族みんなで囲む食卓
- ！…「いただきます」食事のあいさつ・感謝の気持ちを忘れずに
- す…すき嫌いをなくして、栄養のバランスのよい食事

## 休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。  
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

6月	17日(日)	市川ファミリークリニック 江戸崎眼科	阿見 稲敷	☎029-843-3301 ☎029-892-0262	7月	8日(日)	印南クリニック 鈴木クリニック	阿見 稲敷	☎029-834-2222 ☎029-892-3640
	24日(日)	はたかわ医院 宮本病院	美浦 稲敷	☎029-885-2358 ☎0299-79-2114		15日(日)	かたやま耳鼻咽喉科 古橋医院	阿見 稲敷	☎029-887-3349 ☎0299-78-3770
7月	1日(日)	おおさわ眼科 いなしきクリニック	阿見 稲敷	☎029-843-7272 ☎029-892-3372	16日(月)	しんクリニック いわき内科クリニック	阿見 稲敷	☎029-875-5686 ☎029-875-5100	

7月の  
乳幼児健診  
13:00～13:45受付

4カ月児 7月30日(月)  
平成30年3月生

3歳児 7月2日(月)  
平成27年4月～5月生