

保健だより 11月

尚綱大学

尚綱大学短期大学部 保健室

令和6年11月5日 発行

秋も深まり、ずいぶん冷え込むようになりましたね。急な気温の変化に身体が追い付かず、体調が悪くなる人や、11月は尚綱祭の準備で忙しく、なかなか疲れがとれないという人もいるかもしれません。忙しい時ほど、食事・睡眠（休養）など生活習慣を見直して、体の免疫力を高めておきましょう！



11月8日はいい歯の日



日本歯科医師会は、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしい」という願いを込めて、厚生労働省とともに平成元年より「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」を積極的に推進しています。「いい歯の日」は、その「8020運動」推進の一環であり、国民への歯科保健啓発の強化が目的です。

～噛むことのメリット～

●唾液の分泌

唾液が細菌を洗い流し、**齲蝕・歯周病を予防**します。

●肥満予防

噛むことで満腹中枢が刺激され、満腹感を得やすくなり、**食べすぎの防止**になります。

●脳の活性化

顔などの骨や筋肉が動くことで血流が増加し、**脳細胞の働きが活発**になります。

●明るい表情になる

咀嚼筋や表情筋が鍛えられます。
きれいな発音で話すことにもつながります。

～噛む機能を保つためには？～

- ① 歯ごたえのあるものをよく噛んで食べる
→噛むことで顎の筋肉が鍛えられます。
- ② 丁寧なセルフケア
→歯ブラシだけでなく、**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**なども使用しましょう。
- ③ かかりつけの歯科医院で、定期歯科健診を受ける
→齲蝕や歯周病の早期発見、早期治療、予防につながります。

よく噛んで食べるための7カ条

- ① 一口30回は噛む
- ② 右で10回、左で10回、両方で10回噛む
- ③ 飲み込もうと思ったら、あと10回噛む
- ④ 食べ物の形がなくなるまで噛む
- ⑤ 食べ物を飲み込んでから、次のものを口に入れる
- ⑥ 口に食べ物が入っている間は、水分を摂らない
- ⑦ 一口食べたら箸を置く

しっかり噛める

噛むことによる
ポジティブ
サイクル

唾液の分泌が
消化を助ける

唾液に含まれる酵素の働き
で美味しく食事を楽しめる

さまざまな食品を
食べることで必要
な栄養がバランス
良く摂れる