

かみかみ支援カード

～みんなでかむことを考えてみよう～

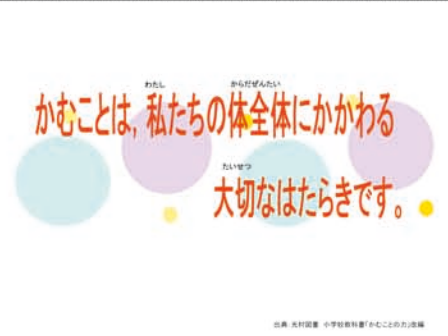

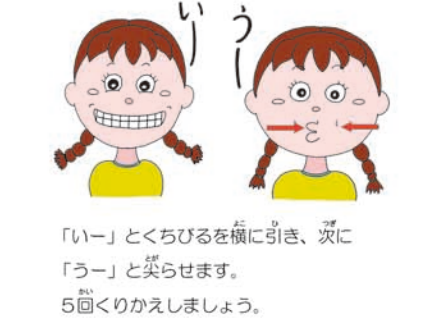
平成24年3月

岡山県





(社)岡山県歯科衛生士会

	<p style="text-align: center;">みんなで かんが かむことを考えてみよう！</p>  <p style="text-align: center;">岡山県・(社)岡山県歯科衛生士会</p>	<p>【タイトル】みんなでかむことを考えてみよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よく噛んで食べていますか。 ・噛むってどういうことなのかな。 ・わたしたちのからだにどんないいことがあるのかな。
番号1	<p style="text-align: center;">そしゃくとは</p>  <p style="text-align: right; font-size: small;">出典: 光村図書 小学教科書「かむこと」のページ</p>	<p>「咀嚼とは」</p> <p>食べ物には、かたい・軟らかい、熱い・冷たい、大きい・小さいなどの違いがあります。</p> <p>目で見て、お箸で触って、その食べ物を口に入れて噛むことで、食べ物の状態が脳に伝わります。</p>
番号2	 <p style="text-align: center;">しょくどう ごっくんとのみこみ、食道へ</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">出典: 光村図書 小学教科書「かむこと」のページ</p>	<p>「ごっくんと飲み込み、食道へ」</p> <p>例えば、「バナナはやわらかいから、そんなに強くかまなくてもいいよ」という情報が、脳からあごの筋肉に伝えられます。そして、唾液を出すよう指令もします。</p> <p>噛めば噛むほど、食べ物は唾液と混ざり、だんだん小さく、やわらかくなっていきます。食べ物は、飲み込みやすくなり、食道を通りやすくなっています。</p> <p>食べ物を口に入れ、よく噛んで飲み込みやすくなるまでを咀嚼運動といいます。味わうことも含まれています。</p>
番号3	 <p style="text-align: center;">きょうりょく合って そしゃくする</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">出典: 光村図書 小学教科書「かむこと」のページ</p>	<p>「協力し合って咀嚼する」</p> <p>よく噛んで食べるためには、歯、あごの骨、あごの関節、あごを動かす筋肉、口のまわりの筋肉、頬、舌、唇などが協力して働くことが必要です。</p> <p>しっかりと噛んで食べる習慣を身につけましょう。</p>
番号4	<p style="text-align: center;">◆ その1 かめばかむほど ◆</p> <p style="text-align: center;">は 歯・ほね・かんせつ・きんにくが つよくなる。</p>  <p style="text-align: right; font-size: small;">出典: 光村図書 小学教科書「かむこと」のページ</p>	<p>◆その1 かめばかむほど◆</p> <p>「歯・骨・関節・筋肉が強くなる」</p> <p>よく噛むことは、わたしたちのからだにとって、どんないいことがあるのでしょうか。みんなで考えてみましょう。</p>

<p>番号5</p>	<p>◆ その2 かめばかむほど ◆</p> <p>だえきがたくさん出る。</p>  <p><small>出典: 光村図書 小学校教科書「かむことの方」改題</small></p>	<p>◆その2 かめばかむほど◆</p> <p>「唾液がたくさん出る」</p>
<p>番号6</p>	<p>だえきの大切さ</p> <p>① しょうかを助けるだけでなく、歯の健康にとっても大事！ だえきの量は1日およそ1リットル。</p> <p>② 歯の表面のよごれやばい菌をあらう流してむし歯を予防！</p> <p>③ だえきは、むし歯になりかけた歯(初期むし歯と言います)を、もとにもどすはたらきがあります！</p> <p><small>出典: 光村図書 小学校教科書「かむことの方」改題</small></p>	<p>「唾液の大切さ」</p> <p>① 消化を助けるだけでなく、歯の健康にとっても大事！ 唾液の量は1日およそ1リットル。</p> <p>② 歯の表面の汚れやバイ菌をあらう流してむし歯を予防！</p> <p>③ 唾液は、むし歯になりかけた歯(初期むし歯と言います)を、元にもどす働きがあります！</p>
<p>番号7</p>	<p>◆ その3 かめばかむほど ◆</p> <p>しっかりかむことで消化しやすくする</p>  <p><small>出典: 光村図書 小学校教科書「かむことの方」改題</small></p>	<p>◆その3 かめばかむほど◆</p> <p>「しっかり噛むことで消化しやすくする」</p>
<p>番号8</p>	<p>◆ その4 かめばかむほど ◆</p> <p>歯や歯のまわりのほね、きんにくが強くなると 歯をくいしばる力が強くなる。</p>  <p><small>出典: 光村図書 小学校教科書「かむことの方」改題</small></p>	<p>◆その4 かめばかむほど◆</p> <p>「歯や歯のまわりの骨、筋肉が強くなると、歯をくいしばる力が強くなる。」</p> <p>噛む強さが左右で違うと、体の力も左右のバランスがとれなくなることがあります。スポーツ選手は、歯を大切にしています。歯をしっかりかみあわせることによって、全力が出せます。</p>
<p>番号9</p>	<p>◆ その5 かめばかむほど ◆</p> <p>のうのはたらきが活発になる。</p> <p>早ね・早起き・朝ごはん しっかりかんで朝ごはん</p>  <p><small>出典: 光村図書 小学校教科書「かむことの方」改題</small></p>	<p>◆その5 かめばかむほど◆</p> <p>「脳の働きが活発になる。」</p> <p>しっかり噛むと、脳の血液の循環がよくなります。脳に流れる血液には、栄養や酸素が十分含まれています。脳の働きを活発にするには、栄養や酸素が大切です。脳が活発になると、記憶力がアップします。</p> <p>朝ごはんをよく噛んで食べると、眠気がさめ、心が安定して学習能力も高まるということがわかっています。</p>

<p>番号10</p>		<p>「噛むことは、私たちのからだ全体に関わる大切な働きです。」</p>
<p>番号11</p>		<p>「お口の体操」</p> <p>お口の体操(健口体操)は、よく噛んで、唾液を出して、おいしく安全に食べるための体操です。</p> <p>舌の動きもよくなって、食べ物が飲み込みやすくなります。さらによいことには、顔の表情も豊かになり、しゃべる言葉もはっきりしてきます。口の機能が高まって、唾液がたくさん出ると、食べ物の味がよくわかってきます。</p> <p>お口の体操をはじめましょう！</p> <p>まず、深呼吸。息を深く吸い、次にゆっくり息を吐きます。息を吐く時間を長くします。お腹に手をあて、鼻からしっかり息を吸い、口をすぼめてゆっくり息を吐きます。2回くりかえしましょう。</p> <p>これには、長い距離を走れるようになったり、歌や水泳などの息継ぎが上手になったりするのに役立ちます。そして、口を閉じる練習になるので、鼻で息をすることが上手になります(口呼吸の防止)。</p> <p>参考:「食べる力を育むために」、鳥取県</p>
<p>番号12</p>		<p>「お顔の体操」</p> <p>口を「あー」と大きく開け、「んー」としっかり閉じます。5回くりかえしましょう。</p> <p>顔のいろいろな部分を動かすことで、表情が豊かになります。</p>
<p>番号13</p>		<p>「唇の体操」</p> <p>唇を開けたり閉じたりする筋肉を鍛える体操をしましょう。</p> <p>「いー」と唇を横に引き、次に「うー」と尖らせます。5回くりかえしましょう。</p> <p>筋肉を鍛えることで、食べこぼしなどを防ぎます。</p>

<p>番号14</p>	 <p>ほほをしっかりふくらませた後、ほほをすぼめます。 5回くりかえしましょう。</p>	<p>「頬の体操」</p> <p>頬の運動をしましょう。</p> <p>唇をしっかり閉じ、頬をしっかり膨らませることで、唇のまわりの筋肉を鍛えます。</p> <p>頬をしっかり膨らませた後、次に頬をすぼめます。これを5回くりかえしましょう。頬の筋肉を鍛えることで、話すことや飲み込むことが上手になります。</p>
<p>番号15</p>	 <p>上くちびるをなめるように舌を出したり、下くちびるをなめるように舌を出します。 5回くりかえしましょう。</p>  <p>舌をできるだけ前にだして、左右に動かします。 5回くりかえしましょう。</p>	<p>「舌の体操」</p> <p>舌の運動をしましょう。</p> <p>舌がよく動くことは、よく噛んで食べることと深い関係があります。</p> <p>よく噛み、舌も動く唾液がたくさん出ます。舌の下側には唾液の出口があります。唾液は、消化を助けるだけでなく、歯の健康にも大事です。歯の表面の汚れやバイ菌を洗い流して、むし歯を予防してくれます。</p> <p>唾液に含まれるカルシウムを使って、むし歯になりかけた歯(初期むし歯)を元にもどす働きがあるのです。</p> <p>舌は、味わうだけでなく、食べ物を噛むために、歯の上に運ぶような働きをします。噛んだ後は、食べ物を舌の中央にのせて飲み込む準備をします。ごっくんすれば、食べ物はのどを通過して胃へ送られます。</p> <p>舌の動きがよくなれば、発音もはっきりします。特に、タ・カ・ラ行。</p> <p>上唇をなめるように舌を出したり、下唇をなめるように出します。5回くりかえしましょう。</p> <p>舌を前に突き出して、左右に動かします。5回くりかえしましょう。</p> <p>参考:「食べる力を育むために」、鳥取県</p>
<p>番号16</p>	 <p>舌をつきだしたり、ひっこめたりします。 5回くりかえしましょう。</p>  <p>上下のくちびるをなめるように舌を回します。 5回くりかえしましょう。</p>	<p>「舌の体操」</p> <p>口を開け、舌を突き出し、次にひっこめて口を閉じます。5回くりかえしましょう。</p> <p>上下の唇をなめるように舌を回します。5回くりかえしましょう。</p>

<p>番号17</p>		<p>呼吸を整えて、唾液をごっくと飲み込んで、終わりにしましょう。</p>
<p>番号18</p>		<p>「食べる姿勢とお箸の持ち方」</p>
<p>番号19</p>		<p>「食べるときの正しい姿勢」</p> <p>食べる時の正しい姿勢を考えてみましょう。</p> <p>上手に食べる姿勢とは、どんな姿勢でしょうか。みんなで考えてみましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①上半身を真っ直ぐにして、頭をやや前に傾けた姿勢にします。 ②ひじの関節が直角になるようにします。 ③ひざの関節が直角になるようにします。 ④足底がしっかり床につくようにします。 <p>足が床に届かない場合は、台をおいてその上に足を置きましょう。お腹とテーブルの間には、握りこぶし位の隙間をあけておきます。</p>
<p>番号20</p>		<p>「正しいお箸の持ち方」</p> <p>お箸を正しく持って食事をしていますか。お箸は、こんな風に持つのが正しい持ち方です。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①上側のお箸は、人差し指と中指ではさみ、中指にのせるようにします。上側のお箸を持つ親指と人差し指は、鉛筆を持つ位置より少し中央よりで、持ち方は鉛筆と同じです。 ②親指の先で上側のお箸を軽く押さえます。 ③下側のお箸は、薬指にのせ、親指の付け根ではさむようにします。動かすのは、上側のお箸です。

<p>番号21</p>		<p>「行儀の悪いお箸の使い方 その1」</p> <p>こんなことをしてはいませんか？</p> <p>①刺し箸：食べ物にお箸を突き刺して取ること。里芋やお豆など、つかみにくくても刺して取るのはやめましょう。横からつかむように持つか、半分に割ってから口に運ぶようにしましょう。</p> <p>②握り箸：握った持ち方では、お箸は開けません。</p> <p>③涙箸：お箸から汁を垂らすこと。吸い物の具を食べる時や、お刺身を醤油につけて食べる時などに気を付けましょう。</p> <p>④寄せ箸：遠くにある器をお箸で引き寄せること。食器は手で取りましょう。</p>
<p>番号22</p>		<p>「行儀の悪いお箸の使い方 その2」</p> <p>①ねぶり箸：お箸をペロペロなめること。</p> <p>②渡し箸：お箸からお箸へ、食べ物を受け渡すこと。</p> <p>③箸で人を指す：食べている時に、お箸で人を指すことは、とても感じが悪いことです。人をゆび指すのも失礼ですよ。</p> <p>これらは、ほんの一例です。お箸を使う時は、マナーに気をつけましょう。</p>