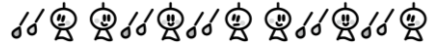


6月食育だより



いばらきけんりつきょうわたくべつしえんがっこう
茨城県立協和特別支援学校

2024.6

まいとしろくがつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん
毎年6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。いつまでも自分の歯でおいしく食べるために、歯と口の健康づくりが大切です。今回は、「よくかんで食べること」について、一緒に考えてみましょう。

安全に楽しく給食を食べるために



ふだん から「かんで飲み込むこと」を意識して食べている人は少ないとおもいます。しかし、食べ物の形や大きさ、固さなどによっては、よくかまずに飲み込んでしまうと、のどにつまらせてしまう危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気を付けましょう。



人間の歯は、前歯でかみ取り、奥歯で小さくすりつぶすようにできています。食べ物を食べる時、前歯で「パクリ」、奥歯で「ムシャムシャ」とかんで、小さくなったら「ゴクン」と飲み込むようなイメージです。「パクリ」と「ゴクン」は1回だけですが、「ムシャムシャ」は何回も繰り返します。歯の生え変わりなどで、よくかめない人は、箸やスプーンで小さくしたり、パンを一口大にちぎったりして、口に詰め込みすぎないようにしましょう。お家でも気を付けてみてくださいね。

食べるときに注意が必要な食品



これらの食品は特に注意が必要ですが、どんな食品も一口にたくさん詰め込んだり、よくかまずに飲み込んだりするの危険です。よくかんで食べるために、普段の食事からかみごたえのある食品（せんの多い野菜やきのこ、豆類、海藻など）を取り入れるようにしましょう。また、口の中の食べ物を飲み物で



流し込んでいる人はいませんか？このような食べ方は、かむ力がつきにくく、だ液も出にくいので、虫歯や歯並び、あごの骨の発達や消化にも影響します。飲み物は食事の前後に飲むと決め、食事中はできるだけ飲まないようにしましょう。