



令和6年6月10日発行

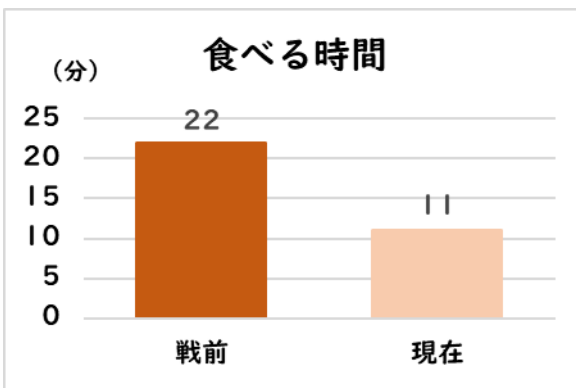
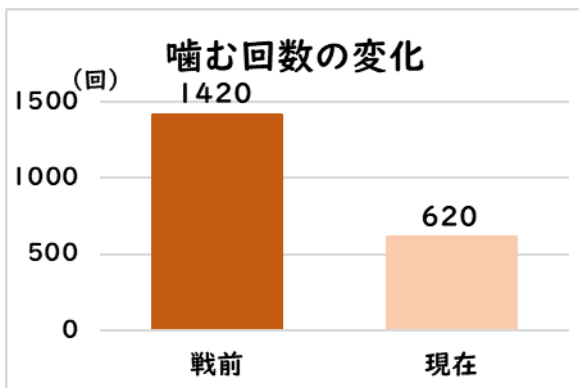
6月は食育月間、毎月19日は食育の日です

「食育」とは、生きる上での基本であって、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。生涯にわたって実践するため、子どもだけでなく大人にとってもとても大切です。



よく噛んで食べていますか？

1回の食事で噛む回数と食事の時間を調べた報告によると、戦前の食事では1,420回噛み、食事の時間が約22分だったことにに対し、現代の食事では620回噛み、食事の時間が約11分と、噛む回数、食事の時間ともに約半分に減少しています。



しっかり噛まない、食べ物が小さくならず、胃腸に負担がかかり消化不良になってしまうぞ！



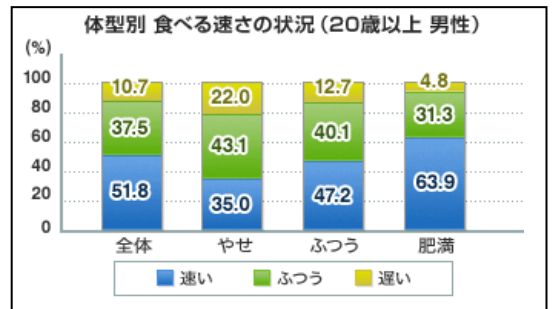
参考文献：農林水産省「ゆっくり食べる」

また、男性の体型別食べる速さを調べた調査では、「肥満」の人は、「食べる速さが速い」と答えた人の割合が「やせ」の人より約2倍多いという結果でした。

よく噛んで食べることは、速食いを防止するだけでなく、満腹感も得られやすくなり、肥満予防につながります。また、よく噛むことで、ホルモン分泌が高まり、食欲を抑えることができます。



普段、何回噛んで食べる？
一口30回を目安に噛むと、良いことたくさんあるけん、意識して噛んで食べてほしいな！



引用：農林水産省「ゆっくり食べる」

よく噛む食べ物

これらの食べ物を取り入れることで、噛む回数がアップします！



固いもの



弾力があるもの



繊維の多いもの



過去の応援レターもホームページに掲載しています！気になる方は、ぜひホームページへ！

URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



QRコードは
コチラ！



🦷 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です 🦷

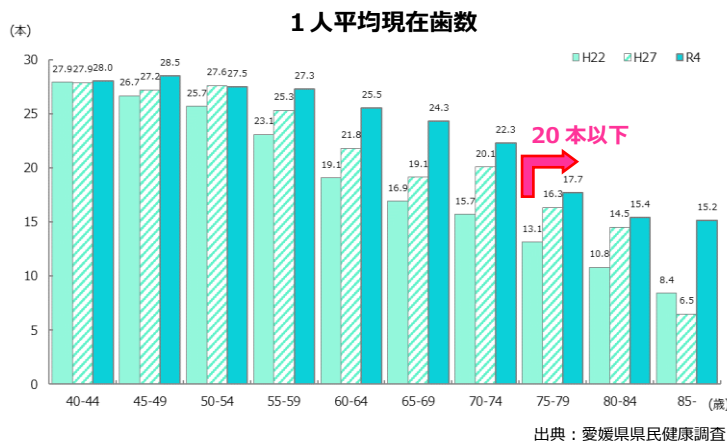
歯と口の健康を守ることは、全身の健康を守ることにつながることをご存知ですか？
 自分の歯で毎日食事をおいしく食べることは、心と体の健康を保ち、人生をよりいっそう豊かなものにしてくれます。

しかし、歯や口の状態が悪いと、体力や免疫力が低下して、さまざまな病気や症状を引き起こします。

この機会に
 歯と口の健康について見直してみよう！



えひめ県民の現状



8020 (はちまる にいる) 運動

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。
 20本あると何でも食べることができます。
 20本ない方でもしっかりかむことができるよう自分のお口に合った補綴物や義歯(入れ歯)を使うことが大事です。

永久歯は28本(親知らずを含めると32本)あるよ。
 みんなの口の中には何本の歯があるかな？



0~5本	6~17本	18~28本
ナスの煮付け バナナ うどん	せんべい れんこん かまぼこ おこわ きんぴら ごぼう 豚肉(薄切り)	たくあん フランスパン 堅焼きせんべい 酢ダコ スルメイカ

おいしく食べるために必要な歯の本数

歯を失う主な原因は、**むし歯**と**歯周病**です!!

みなさんの歯と口は、SOSサインを出していませんか？ 早速、歯と歯肉をチェックしてみましょう！

むし歯チェック!

- 冷たい物を食べた時しみることがある。
- 甘い物を食べた時しみることもある。
- 舌でさわるとひっかかる所がある。
- 黒く穴があいているのがわかる。
- 熱い物がしみる。
- 夜、眠れないほど痛むときがある。
- 穴に食べ物がつまるとものすごく痛い。
- 口の中が嫌なおいがある。
- 頬が腫れる。
- 歯の見える部分が崩壊している。

歯周病チェック!

- 歯肉の色が赤くなっているところがある。
- 歯みがきの時に血が出ることもある。
- 歯石がついている。
- 歯肉が腫れている。
- 固いものを食べると痛い時がある。
- 歯肉を指で押すとぶよぶよする。
- 以前に比べて歯が長くなった気がする。
- 歯肉が痛い。
- 膿がでる。
- 歯がぐらぐらする。



歯肉炎
 歯肉に炎症があると考えられます。適切な歯みがき指導が必要です。



歯周炎(初期・中等度)
 炎症が歯肉全体に広がり歯槽骨に影響が及んでいる可能性があります。



歯周炎(重度)
 歯を支えている歯槽骨が破壊されている可能性があります。

チェックがある人は早めに受診しよう!



早急な受診を!

早急な受診を!