平成30年度

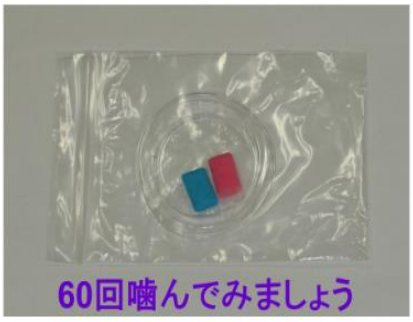
9月の保健室

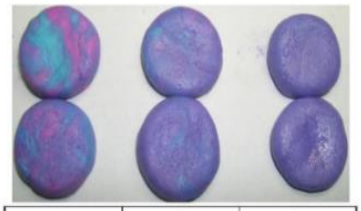
９月２２日（土）

日本歯科大学　生命歯学部教授　福田雅臣先生より４年生を対象とした
食育「よくかんで食べよう」の授業を行いました。

よく噛(か)んでみることを

体験(たいけん)してみましょう





	1	2	3
30回	もっとよく噛みましょう	よく噛みましょう	とてもよく噛めています
60回	もっと頑張って噛みましょう	もう少しよく噛みましょう	よく噛めてます

60回噛んだとき，口にどんな変化があったかな？

唾液（つば）はどうなりましたか？

歯の表面はどうなりましたか？

口の中の感じはどうなりましたか？

４年生を対象にパワーポイントを使用した保健指導を行いました。３種類のチューインガムを使用し、よく噛むことの大切さを体験的に学ぶ実験も行いました。

実験①　PH に反応して色が変わるチューインガムを用い、唾液分泌量により、ガムが緑色から赤色に変化する様子を観察し、よく噛むことで唾液がたくさん分泌することを学びました。また、実験後には唾液の役割について話を伺いました。

実験②　よく噛むことで食べ物が混ざり合うというお話を聞いた後、ピンク色と青色のチューインガムを同時に６０回噛み、どれだけ混ざり合っているかを観察しました。（写真）生えかわりで歯がそろっていない人、矯正中の人はなかなか混ざり合っていないようでした。自分のチューインガムを観察し、よく混ざっていない人は噛む回数を増やすなどのアドバイスもしていただきました。

～子どもたちの感想より～

・咀嚼（そしゃく）という言葉をはじめて知った。
・よくかむことが体全体によい影響があることが分かった。
・福田先生のお話を聞いて、よく噛んでたべるようにして歯を丈夫にしたい。