

7月14日（金）よい歯の式にて学校歯科医石川先生による
保健講話「ひみこのはがーぜ」を行いました。


よい歯の式(保健講話)



卑弥呼（ひみこ）の時代即ち弥生時代の食物に比べて現代の食物は6分の1しか噛まない。そしてよく噛まないため色々な障害が出ていると報告されています。


昔の食事と今の食事

昔




51分

歯ならびが悪くなる




今



11分

あごがいたくなる



ひみこのはがーぜ

ひ



ひまんぼうし

み



みかくの発達

こ



ことばははっきり

の



のうの発達

は



が



い




ー



ぜ



よくかんで食べるための工夫をみなさん考えましょう！



- ・「ひみこのはがーぜ」のうちの「ひ・み・こ・の」の話をして。
- ・卑弥呼の時代の食事は固い物が多く、よく噛まないで食べられなかったため、現代人がこの食事を食べると、平均50分かかると言われています。
- ・一方、現代の食事は柔らかく、あまり噛まなくなったため、その弊害として、歯並びがわるくなったり、長く噛んでいると顎が痛くなったりすることがあります。
- ・よく噛んで食べると、以下のような良いことがあります。

- ひ** 肥満防止 ・ ・ よく噛むとお腹がいっぱいの信号がでるので食べすぎなくなります。
- み** 味覚の発達 ・ ・ よく噛むとだ液がたくさん出て、味がよく分かるようになります。
- こ** 言葉の発達 ・ ・ よく噛むと口のまわりの筋肉が発達して言葉がはっきりします。
- の** 脳の発達 ・ ・ ・ よく噛むと血液が脳にめぐって集中力や記憶力があがります。