



# 食べる力

令和5年6月  
五城目第一中学校

## 6/4～10は「歯と口の健康習慣」です！



「歯と口の健康習慣」とは、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している週間です。

歴史は古く、1928年から1938年まで日本歯科医師会が、「6(む)4(し)」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」を実施していました。1939年から1941年までは「護歯日」、1942年には「健民ムシ歯予防運動」としていましたが、1943年から1947年までは戦争の影響で中止されていました。しかし1949年に、これを復活させる形で「口腔衛生週間」が制定されました。

さらに1952年に「口腔衛生強調運動」、1956年に再度「口腔衛生週間」に名称を変更し、1958年から2012年までは「歯の衛生週間」、そして2013年からは「歯と口の健康週間」となっています。何度か名称や期間の変更はありましたが、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に持ってもらうことで、歯の寿命を延ばし、国民の健康を保持増進させる目的は変わっていませんね。

永久歯は皆さんと一生を過ごします。歯と口の健康は健康寿命を延ばすためには欠かせません。食事はよく噛んで食べ、毎食後の歯磨きを1本ずつ丁寧にを行うよう心がけましょう。



## よく噛むことで良いことがあります！

### 食べすぎ防止



よく噛むと脳にある「満腹中枢」が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

### 脳が活性化



噛むことで血流が良くなり脳の様々な機能が向上することがわかっています。

### 消化吸収をサポート



唾液中の消化酵素の分泌がさかんになり、細かく噛みくだけば胃腸への負担を和らげます。

### 虫歯の予防



噛むと唾液の量が増えます。唾液の作用には、虫歯や歯周病、口臭を予防する働きがあります。

### 5/12 「たけのこご飯」

旬の味です。



### 5/24 「りんご蒸しパン」

秋田県産のりんごを使った蒸しパンです。もっちりふわふわな食感で美味しくいただきました！



### 5/9 「焼き魚(塩鮭)」

筑前煮との相性◎です。



### 5月の給食から...



### 5/19 「豚肉の生姜焼き」

五城目エコ・ファーマーズさんの甘酒を使用した柔らかい生姜焼きです。五城目産の切干大根と一緒にいただきます。



6月も感謝を忘れず  
美味しくいただきましょう！