



がつごう きゅうしょく 6月号 給食だより

令和4年6月
大阪府立東淀川支援学校

6月4日は「6（む）」と「4（し）」の語呂合わせで、「むし歯予防デー」としていた6月4日～10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康に気を付けることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するためにとっても大切なことです。

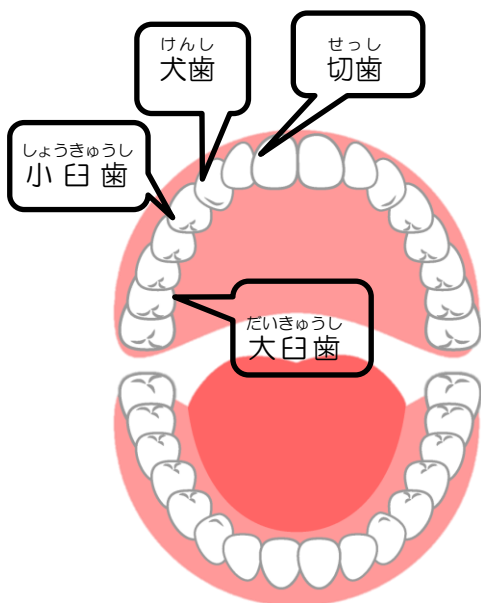
は し 歯について知ろう

◎乳歯と永久歯の違いって何だろう？

永久歯は一生使う歯になるため、乳歯より丈夫な歯となり、歯の厚みも2倍ほど大きくなります。また乳歯は20本ですが、永久歯は28本（親知らずを含めると32本）になります。

◎歯の種類はどんな種類があって、どんな役割をするでしょう？

私たちは、食べ物を食べるときに歯でよくかんでから食べます。歯には大臼歯、小臼歯、犬歯、切歯という歯があり、それぞれ食べものを食べるときの役割が異なります。



だいきゅうし 大臼歯・・・うすのような形をした歯で食べ物を「すりつぶす」役割をしています。

しょうきゅうし 小臼歯・・・うすのような形をした歯で食べものを「くだく」役割をしています。

けんし 犬歯・・・するどくrogった形で食べ物を「ひきさく」役割をしています。

せっし 切歯・・・シャベル状の形で食べ物を「かみ切る」役割をしています。

「^たか^{こうか}んで」食べるとどんな効果があるの？

^{しょうか} 消化がよくなる ^{た もの ちい}食べ物が小さくなって、^{い なか たいざい}胃の中に滞在する ^{じかん みじか}時間が短くなり、^{い ふたん かる}胃の負担が軽くなります。	^{ば よ ぼう} むし歯予防になる ^{た え き}唾液がたくさん出て、^{くち なか た}口の中の食べかすを ^お落とし、^{くち なか さんせい}口の中を酸性からもとの状態に ^{もと}戻すことができます。
^{ひ ま ん よ ぼう} 肥満予防になる よくかむと、^{のう}脳の「^{まんぶくちゅうすう}満腹中枢」が ^{しげき}刺激されて、^{た す}食べ過ぎを防ぐこと ができます。	^{のう はたら} 脳の働きがよくなる あごの^{きんにく}筋肉を動かすと、^{けっかん}血管や ^{しんけい}神経が刺激されて^{のう}脳の^{けつりゅうりょう}血流量が 増えたり、^{のう はたら}脳の働きを^{かつぱつ}活発にしたりしま す。



^{しょくちゅうどく}食中毒・^{かんせんしょうよぼう}感染症予防に^{てあら}手洗いを^{みなお}見直そう

^{なつ あつ}夏の暑い時期や^{ふゆ さむ}冬の寒い時期には^{しょくちゅうどく}食中毒の発生件数が増えます。^{しょくちゅうどく}食中毒を防止するためには、「①つけない、②ふやさない、③やっつける」の3つのことに^{ちゅうい ひつよう}注意が必要です。そこで「①つけない」で^{たいせつ}大切な^{てあら}手洗いを^{みなお}見直してみましょう。



①^{みず}水であらう。



②^{てきりょう}適量のせっけんをつける。



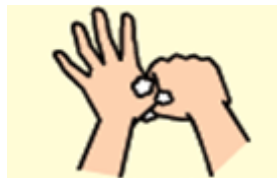
③^て手のひら、^{ゆび}指の^{はらめん}腹面をあらう。



④^て手の甲、^{ゆび}指の^せ背をあらう。



⑤^{ゆび あいだ そくめん}指の間（側面）、^{また}股（^{つけね}付け根）をあらう。



⑥^{おやゆび おやゆび}親指と親指の^{つけね}付け根の^{ふくらんだ部分}ふくらんだ部分をあらう。



⑦^{ゆびさき}指先をあらう。



⑧^{てくび}手首をあらう。



⑨せっけんをあら^{なが}い流す。



⑩^{せいけつ}清潔なハンカチで^て手をふく。

