

歯・口の健康は、豊かで健康な生活環境を支えるファーストステップ

しょくいく

けんこう

# 食育と健口

「家族団欒」してますか？

お年寄りから子供までみんなで食卓を囲み同じものを食べられる

「家族団欒は」、「元気な歯」がキーポイント！

楽しい家族のコミュニケーションや健全な食教育はその家族団欒から生まれます

かめお かめおろう いっか しょくおく  
亀田亀太郎一家の食卓



おばあちゃんに聞いてごらん!!

## 漢字検定(噛む字検定?)

漢字書ける? 読める?

玉葱	人参	里芋	牛蒡	蒟蒻	蕪
南瓜	西瓜	胡瓜	生姜	茄子	大根
紫蘇	椎茸	蕎	蓮根	蕪	豆腐
味噌	醤油	胡椒	味醂	唐辛子	

(正解は、次のページにあるよ)

## ご存じですか?

「食育基本法」が平成17年7月に施行されました  
食育・体育・知育・才育・徳育の五育は  
明治時代から言われている子育ての基本です  
この機会に私たちの食環境を  
ふり返ってみませんか?

# 何でもおいしく食べられますか？

「食わず嫌い」は、むし歯やかみ合わせの具合から起きているかもしれません

「噛む・食べる」ための環境整備は大変重要です!!

人生の大きな楽しみ…それはやっぱりおいしい生活  
 そのための道具として、お口や歯の機能は重要です  
 お家の方が精魂込めて作ってくれたお料理は、最終的に  
 お口の中で歯で細かく砕かれ唾液で混ぜることでさらに  
 味わいやすく調理(口内調味)されて美味しく楽しく栄養  
 になっていきます

まな板や食器をキレイにし包丁を切れるようにして  
 おくことと、歯を磨いたり、自分のお口の中をキレイに  
 しておくことは同じですヨ

そのことを、ちょっと学んでみませんか!

「夕焼けに鎌を砥げ」<sup>夕方</sup> <sup>方</sup> <sup>末</sup> <sup>に</sup> <sup>鎌</sup> <sup>を</sup> <sup>砥</sup> <sup>げ</sup> <sup>(注)</sup>

「賓の秋に歯を磨け」<sup>賓</sup> <sup>の</sup> <sup>秋</sup> <sup>に</sup> <sup>歯</sup> <sup>を</sup> <sup>磨</sup> <sup>け</sup> <sup>カ</sup> <sup>メ</sup>



注) 夕焼けの翌日は天気が良くなるから、  
 仕事に差し支えないように鎌を砥ぐなど  
 して準備を万端にしておきなさいという  
 昔から言われていることわざです

**お口の健康は歯医者さんと二人三脚で!**  
**1年に2~3回は定期歯科健診を受けましょう**

## 「おいしい音」のアラカルト



### ～おいしさと音の関係～

なんておいしい歯ざわり…この歯ざわりがたまらない!  
 どこか懐かしい味 本物の味 未知の味 刺激的な味  
 ホットする味 ゴージャスな味 不思議な味…  
 と味わいはお口の健康そして歯からはじまります  
 さまざまな味探検の中で「グルメな歯ざわり」…  
 「素敵歯ざわり」ってとっても大事です  
 ほらっ、今日も「おいしい音」が聞こえてきませんか!?

#### 表紙漢字検定の答え(頭から順に)

タマネギ ニンジン サトイモ ゴボウ コンニャク ニラ カボチャ スイカ キュウリ ショウガ ナス  
 ダイコン シソ シイタケ フキ レンコン カブ トウフ ミソ ショウユ コショウ ミリン トウガラシ

# よく噛むとこんなにいいことがあるよ!

合言葉は「<sup>ひ</sup>「<sup>み</sup>卑<sup>こ</sup>弥<sup>せ</sup>呼の歯がいーぜ」



## ひ…肥満防止

食育ダイエット…メタボにならないように「かめかめダイエット」

良く噛めば少量で満足感  
早食いは肥満の元です  
一口30噛み



## み…味覚の発達

良く噛むことで食物本来の味が  
わかり正しい味覚を育てるのに  
役立ちます



## こ…言葉の発育ハッキリと

噛むことでお口の周りが正常に発達し、  
言葉の発音も明瞭になります  
人とのコミュニケーションは人間の  
生活の重要要素です



## の…脳の発達・呆け防止

良く噛むことは脳の発達を促し、また  
脳への刺激となりボケを防止します  
入れ歯を入れて噛んで食べることで  
寝たきりから脱却できることもあります



## は…歯の病気予防

良く噛むことで唾液がたくさん出ると、  
自浄作用でお口がきれいになります



## が…「がん」予防

唾液中のペルオキシターゼが食物中の  
発がん性を少なくします



## い…胃の働きを助ける

噛んで唾液と混ぜることは消化の  
第一段階です  
胃の働きを助けます



## ぜ…全身の体力向上

しっかり噛むことで全身に力が入り  
体力向上の促進につながります

## 噛むの五段活用

噛まない まさか?!

噛みます 歯っぴ〜カミング

噛む… 命の源です

噛む時 たくさん唾液がでます

噛めば 萬年

噛め! 亀…?

噛もう! 一口30噛み



## 目指せ!!8020

### 噛める?



歯がダメになると



口が止まってしまいます

口を止めないようにして  
健康寿命をのばし、人生最後の時に  
食事も含め「あぁ美味しい人生だった」  
と言えるようにしたいですね



# 静岡県歯科医師会 食育シンポジウム

健口と食育 ～今、なぜ食育か～

歯・口の健康は、豊かで健康な生活環境を支えるファーストステップです。子どもたちが自分で自分の健康を守り、人間性を育むためには、食を十分楽しめる歯・口の環境が不可欠です。

静岡県、静岡県歯科医師会では「食を楽しむ」「食を知る」「食をつくる」を食育の基本理念とし、これらの実践には「健全な口の環境のもと、食物を噛むこと、飲み込むことができること」なくして考えられないという方針を掲げています。

食育を推進するにはまず、噛むための環境整備が重要となります。



日時 平成19年2月18日(日) 10時～13時

場所 静岡県歯科医師会館 5F 大会議室

10:00	開会	
10:20	講演1	大久保 満男 [日本歯科医師会長]
10:40	講演2	土居 弘幸 [静岡県理事兼健康福祉部技監]
11:00	講演3	吉田 隆子 [管理栄養士・NPO法人こどもの森理事長]
11:20	講演4	末永 美雪 [東海大学短期大学部食物栄養学科助教授]
11:40	講演5	植田 質 [静岡県教育委員会体育保健課長]
12:00	ディスカッション	座長:飯嶋 理 [静岡県歯科医師会長]
13:00	閉会	

◎お問い合わせ・お申し込みは、静岡県歯科医師会までご連絡ください(下記)  
(先着200名様までとさせていただきます)