



いよいよ梅雨の季節に入ります。この時期は疲れやすいと感じる方が多くいると思います。疲れやすくなる原因は温度差と言われます。雨が降ると急に温度が下がったり、かと思ったらカラッと晴れて急に温度が上がったり、一日の中でも温度差が激しいため、体温調節がしにくくなり体調を崩すこととなります。一枚余分に上着を持って出かけたり、雨がやんでいれば外に出ましょう。太陽の光を浴びると、体内時計を整え睡眠の質も上げると言われます。体調管理をして、元気に乗り切りましょう。

さて、今月は、6月4日のむし歯予防デーにちなみ、「お口の健康」についてです。かむことの大切さをお伝えしたいと思います。

「よくかむ」とこんなに良いにといっぱい！！

♪「よくかむ」ことの効果♪

①よくかむと、むし歯が予防できる

食べ物を細かくかみ砕き、消化酵素を含んだ唾液と混ぜ合わせるにより消化を助け、唾液が沢山でることむし歯を予防します。



②よくかむと、情緒が安定する

よくかむと、体の緊張が和らぎ、ストレスを解消すると言われます。また、あごの運動が筋肉の刺激となって脳に伝わり、脳の働きを活性化してくれます。

③よくかむと、食べ過ぎが予防できる

ゆっくりよくかんで食事を摂ると、かむことで満足感がわき、体にとって必要な量だけで満腹感が得られます。



④よくかむと、食べ物の栄養を効率よく吸収できる

食べ物をよくかみ砕くことで、食べ物の栄養成分を吸収しやすくします。そのため、体の免疫力もつき、丈夫になり病気を防ぎます。また、胃腸の働きも良くなります。



「よくかむ」ための方法

食べるリズムが大切

食べたいという欲求は唾液分泌を促し、消化を助けます。食事の2時間前にはおやつを済ませ、適度な運動をし、空腹感を感じるようにしましょう。

コミュニケーションをとる

家族で食卓を囲み、ゆっくり時間をかけて味わって食べることは、よくかむことにつながります。



食事の時の環境を整える

食事中は、良い姿勢が保てるイスや、テレビをつけない環境が大切です。また、食事中は飲み物を飲んで「流し食べ」をしないようにしましょう。

食材の選び方・調理法

大きめに切る、硬い物ではなく歯ごたえのあるものを選ぶなど工夫しましょう。



歯の健康フェスティバル2014 ストップ・ザ・歯周病

- と き：6月8日（日）午前9時半～午後2時30分
（午後2時受付終了） ※雨天決行
 - と ころ：保健所・保健センター、こども発達センター
（中野町字中原「ほいっぷ」内）
 - 対 象：市民のみなさん
 - 内 容：当日の催し
フッ素塗布、小児・矯正歯科相談、歯周病検診
口臭チェック、親子で歯の健康教室、クイズラリー 他、多彩なブースを用意しています。
 - 参加費：無料
 - 問合せ先：豊橋市保健所 健康増進課（☎39-9133）
豊橋市歯科医師会（☎26-8300）
- 各イベントは申込不要です。
当日は大変混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。お待ちしております♪

6月の健診のお知らせ

- 4か月児健診（受付 9:00～10:30）
毎週火曜日：3、10、17、24日
- 1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）
毎週水曜日：4、11、18、25日
- 3歳児健診（受付 12:50～14:00）
毎週木曜日：5、12、19、26日

場 所：保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぷ」内）
問合せ先：☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。

