

給食たより

6月

静岡県立浜名特別支援学校
令和7年6月2日

歯と口の健康週間



毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」とされています。6月4日が「6(む)4(し)」と読めることから、「虫歯予防デー」としていたことが始まりだそうです。実は、小学生がかかりやすい病気1位が虫歯なのです。ぜひ、この期間に毎日の歯磨きや、噛む回数などに気を付け、虫歯のない元気な歯を目指しましょう。



＜噛む回数を増やすために＞

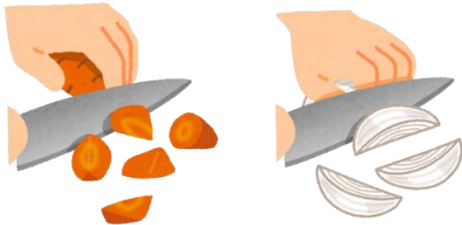


噛みごたえのある食品を取り入れる

(硬いもの、繊維質の多いもの、弾力のあるものなど)



切り方を大きめに



皮付きのままで



現代の人と弥生時代の人を比べると、噛む回数が約 1/6 に減少！
よく噛んで食べよう！

一口 30 回
噛もう！



	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の 咀嚼回数	3,990 回	2,654 回	1,420 回	620 回
咀嚼時間	51 分	29 分	22 分	11 分

オーラルフレイルを知っていますか？

オーラルフレイルとは、口の中の機能が徐々に低下している状態をいいます。例えば、硬いものが食べられなくなった、よくむせるようになった、口が乾くようになったなどの症状があります。オーラルフレイルであると、将来、要介護認定や死亡のリスクが高いことがわかっています。さらに、軟らかいものばかり食べていると、口腔・咀嚼機能が低下し、噛めなくなるという悪循環から、食欲の低下や身体の衰えに繋がっていきます。「食べる力」＝「生きる力」です。大人になっても健康で過ごすためには、子どもの頃から食べる力を鍛えておくことが大切です。

