



おとなも

毎日の食事

# たくさん噛んで

生命維持だけでなく、人生に喜びと彩りを添える日々の食事。よくかんで食べることが習慣になると、身心の健康維持も期待されます。いつもの食事内容、食べ方を見直してみませんか。  
健康づくり課 ☎ 34-3281



子どもも

# 食べていますか

## 何でかむことは必要なの？



健康づくり課  
もりやまき  
守屋美紀 歯科衛生士

食べ物を食べる時によくかむことは、唾液の分泌を促したり、脳に刺激を与えたりします。唾液は、口や体の健康を守るために必要不可欠です。年齢を重ねると分泌量が減少するので、意識して口を動かして食事をするようにしたいですね。また、脳への刺激は認知症予防も期待されます。自分の歯が無くても、入れ歯などを付けてかめる環境を作ることが大切です。



## ★ かねで防ぐ子どものポカン口

近年、ポカン口(口唇閉鎖不全)の子どもたちが増えています。引き起こされる口呼吸は、唾液の量を減少させ、自浄・抗菌作用を低下。むし歯・歯周病・口臭の原因につながります。

### 【対処法】

- ・噛み応えのあるものをよくかんで食べる
- ・お口の筋肉のトレーニング
- ・鼻の病気の治療
- ・あいうべ体操(口呼吸を鼻呼吸に改善)

### 口唇閉鎖不全のチェックリスト

- 口や唇が乾燥しやすい
- 上の前歯に茶渋のような着色がある
- 意識していないと口が開いてしまう
- 鼻炎症状を持っている
- いびきをかく
- 食事中に「くちゃくちゃ」という音がある
- 口臭がある

※1つでもあてはまる場合は、口呼吸かも!?

## 低栄養を予防しよう!カムカム健康プログラム

歯の大切さは以前から感じており、ケアを続けてきたおかげで、今でも全て自分の歯です。普段は、意識して固いものは食べていませんが、カムカム健康プログラムを通して、かみ応えのある食事を心掛けるようになりました。家族の中で、かたさ加減には意見もありますが、みんなが笑顔で、楽しく食べられるものを考えて食事を楽しみたいですね。



参加者  
おおさわますみ  
大澤万壽美さん

市では今年度、介護状態になる原因の一つである低栄養状態を防ぐ目的で『カムカム健康プログラム』を実施。口の健康・栄養と十分な咀嚼・社会参加を達成する、さまざまな取り組みを行っています。

### 【こんなことに取り組んでいます】

- 自宅で口腔エクササイズ(口の健康)
- カムカム弁当を食べる(栄養と十分な咀嚼)
- みんなで弁当を一緒に食べる(社会参加)

### 【切り方・ゆで時間を変えてかみ応えアップ】

日頃の食事は、少しの工夫でかむ回数が増えます。ぜひ、取り入れてみてください。

例えば・・・



## 子どもたちもたくさんかむことにチャレンジ中!

市内の保育園・こども園では、かみ応えのある「カミカミメニュー」が給食で提供されています。

