

よくかんで心も体も元気いっぱい ～やってみよう！カミング30～

12月6日（水）に学校歯科医、学校薬剤師の先生、PTAの方々をお迎えし、児童保健委員及び教職員の参加のもと学校保健委員会が開催されました。今回は、「よくかんで心も体も元気いっぱい～やってみよう！カミング30～」をテーマに、児童の発表やそしゃく力判定テストの実習、協議などが行われました。

1. 児童保健委員会の発表

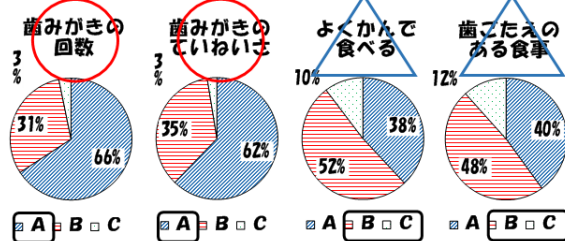
児童保健委員会が、よくかんで食べることに
ついて調べ、考えたことを発表しました。



(1) 親子ふれあい歯っぴー週間の集計結果 実施期間：11月6日（月）～12日（日）

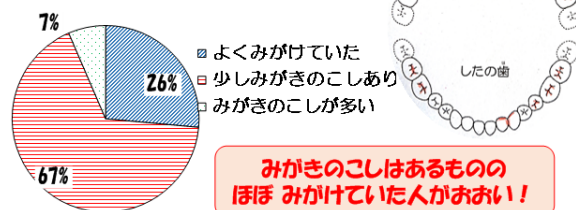
①歯と口の歯っぴーチェック 結果

【質問ごとの判定結果】



②親子歯みがきチェック 結果

歯こうぞめだしテスト



みがきのこしはあるものの
ほほ みがけていた人がおおい！

感想 おうちのひとと相談して書きました。～よくできたところ、できなかったところ など～
1にちるかいちゃんとはさみかけました。
やらかいたべものをおおくとべていました。

歯と口の歯っぴーチェックを集計すると、
「歯みがきの回数」と「歯みがきのていねいさ」
では、A判定の人が多いですが、「よくかんで食べる」と「歯ごたえのある食事」では、B・C判定
の人が多いことがわかりました。小野小では、よくかんで食べている人が少ないようです！

1. 結果に○をつけましょう。

- よくみがけていた
- すこしみがきのこしがあった
- たくさんみがきのこしがあった

2. これから気をつけてみがくところを書きましょう。

おくは、はのかさか、てろ
とくもよくみがく。

おうちのひと（やってみた感想など）

自分も意外に磨き残しが
ある事に気付きました。
子供のしあがりみがきも
まだまだ、必要だと
実感しました。

(2) よくかむことの効能「ひみこのはが いーぜ」ってなあに？

弥生時代の王女卑弥呼が食べていた食事は、玄米や木の実など歯ごたえがあり、かむ回数は現代の
食事の約6倍！よくかんで食事をしていた卑弥呼にちなんで、かむことの効能をあてはめた言葉です。

ひ み こ の は が いーぜ

ひまんぼうし みかくの発達 ことばの発音 はっきり のうの発達 はの病氣予防 がん予防 いちよう快調 ぜん力投球

(3) やってみよう！カミング30

カミング30とは、ひとくち30回以上かむことを目標として食事をする事です。



カミング30のコツ

- その1 ひとくちに入れる量を少なくする
- その2 右で10回、左で10回、両方で10回かんで食べる
- その3 のみこもうと思ったらあと10回かむ

★30回以上かんで食べると、心も体も元気いっぱい！

- ①食べ物が細かくかみくだかれてのみこみやすくなります。
- ②食べ物に口の中のだ液がまざり消化しやすくなります。
- ③でんぷんがとうに変わってあまい味が味わえます。
- ④おいしさや満足感が心が満たされます。

2. そしゃく力判定テストの実習

全員で「そしゃくチェックガム」を使った実習をしました。



そしゃくチェックガムとは？

よくかむことで出るだ液の作用で、酸性のガムが中和され、ガムの色が緑色から赤色へと変わります。



<やってみた感想>

- ・もう少し赤色になると思っていた。
- ・思っていたよりもそしゃく力が弱かったので、よくかめていないとわかり、ビックリした。
- ・かんでいるとあごが痛くなったので、ふだんよくかめていないのかもしれないと思った。

3. グループ協議 「よくかんで食べるために、これから実践していきたいこと」

<児童保健委員>

- ・歯ごたえのある物（するめ、せんべい、生野菜など）を積極的に食べる。
- ・ひとくち30回以上かんで食べることを意識する。



<PTA役員>

- ・野菜は大きめに切る。
- ・歯ごたえのある料理を一品出す。
- ・食事の時間をしっかり確保する。
- ・ご飯はかため、パンはフランスパン！



<教職員>

- ・口につめこみすぎず、少量ずつ食べる。
- ・食べる前に食べ物をよく見てだ液の分泌を促す。
- ・落ち着いて食べられるとき（夕食）は、ゆっくりかんで食べる習慣をつける。



4. 専門家の先生の指導助言

学校歯科医

乳幼児の頃から歯ごたえのある物を食べないと、あごが発達せず、歯ならびやかみ合わせが悪くなってしまうことがあります。でも小学生はまだ間に合います！大人の歯が生えそろう前に、歯ごたえのある物をたくさん食べて、あごの発達を促すことが大切です。するめやガム（糖分が入っていないガム）で、よくかむ訓練をすると良いでしょう。



学校薬剤師

歯ごたえがある物として、するめはとても良いです。私も子どもの頃はリンゴや柿を皮のまま食べていました。年をとってもよくかんで食べられるように、むし歯のない丈夫な歯を維持しましょう。

