



ススキが風に揺れ、キンモクセイの香りに心癒される頃になりました。すっかり涼しくなりましたが、朝夕と日中の寒暖差で体調を崩したりする人も増えているようです。本格的な寒さが来る前に、手洗いうがいを徹底し、食事睡眠など規則正しい生活を心がけ、みんなの健康を守りましょう。



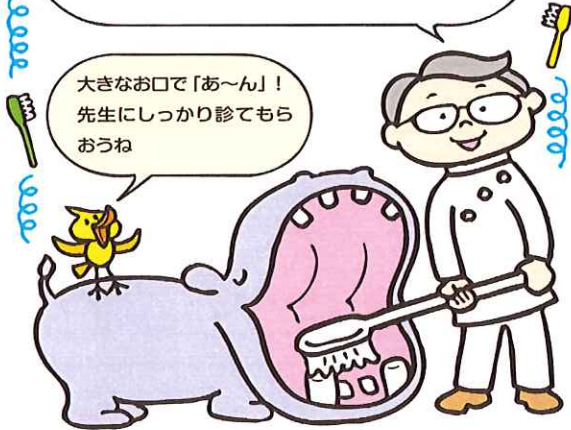
よく噛むことは生きるための大切な運動

歯科検診があります

4日 9時～

当日の朝はしっかりと朝ごはんを食べ、きれいに歯を磨いてからの登園をお願いします。また、歯のことで心配なことがありましたらご相談ください

大きなお口で「あ～ん」！先生にしっかり診てもらおうね



こんなにある「よくかむ」ことの効用

食べ物のおいしさは、よくかんで味わうことで感じられます。おいしいと感じる心が食欲を生み、子どものからだをつくりまします。「咀嚼」「歩行」「呼吸」にかかわる神経回路は、脳にプログラムされた生きるための重要な運動であることが明らかにされています。



ひ

肥満予防

肥満中枢が刺激され、太りすぎを予防。



み

味覚の発達

かんでわかる食物の味。



言葉の発音ははっきり

口の機能が発達し、はっきり発音できる。

は

歯の病気予防

唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする。

が

ガン予防

唾液の分泌で発がん物質の毒性を弱める。

い

胃腸快調

胃の働きがよくなり、消化吸収がされやすい。

ぜ

全力投球

心身が健康になり、力いっぱい遊んだり、仕事したりできる。

の

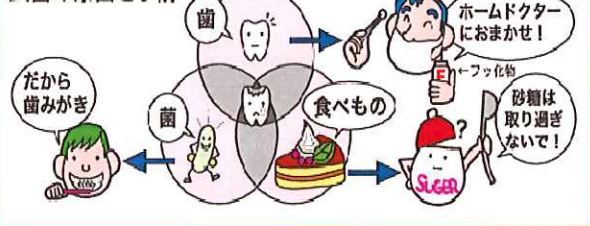
脳の発達

血流量の増加で、エネルギーの補給や記憶物質の増加。

ひみこのはがいにせ!

日本学校歯科医会 第61号

虫歯の原因と予防



みんなの笑顔で免疫力をあげましょう



免疫力を上げるための1番簡単な方法は、よく笑うことです。笑うと副交感神経が優位になって体がリラックスしますし、ストレス解消にも役立ちます。また、IgA抗体という体内に侵入してきた異物にくっついて無力化する免疫物質があるのですが、笑うと体内のIgA濃度が上昇し、免疫を高めるという研究結果もあります。

作り笑いでもIgA濃度が上昇するといわれているので、ストレスがたまっていたり、体調が悪かったりして心から笑えないときは、笑顔だけでも作ってみてくださいね。