

第1学年対象文化講演会 2021

令和3年12月21日(火)

《学校歯科医 山根秀樹先生の講演会》

テーマ：美味しく食べて元気になろう ～ 世界で一番聞きたい歯と口の話 ～

クイズ

よく噛むとたまらないのは次のどれ？

1. 目くそ
2. 耳くそ
3. 鼻くそ



答えは2番です

噛むと顎が動き耳の穴の皮膚がはがれ落ち、たまらずに出てしまうからです。



クイズ

野生のサルはスイカのどの部分から食べるでしょうか？

1. 皮
2. 種
3. 実



答えは2番です

野生のサルは種に栄養があることを知っていて、食べられる時に栄養のあるものを食べようとするからです。人間も元気にしてくれる食べ物を選びます。

クイズ形式でお話しして下さったのでわかりやすく楽しく学ぶことができました。



よく噛むことは

自分の身を守ること

よく噛むと唾液が出ます。唾液には消毒作用があります。発がん性のあるものは噛むことで発がん性が低くなります。むし歯にもなりにくくなります。

生きる基本は食べることと寝ることが規則正しい生活をし、リズムを作ることが大切



顎力は学力

よく噛むと、脳の働きがよくなります。



2つの食育

1. 健康のためによいものを食べるという口に入る前の食育。
2. よく噛んで食べるという口に入った後の食育。
よいものを食べてもよく噛まなければ、消化不良を起こしてしまいます。



歯は他の病気とは違い、治療しても元通りにはなりません。早期発見！早期治療が大切。『口は健康の窓』一週間に1回は口内を👁️見て check!!

ドイツ語で“食べる”には2つの単語がある

エッセン(essen)《人が食べること》とフレッセン(flessen)《動物が食べること》です。フレッセンは生命維持のため餌を食べる“食”で、エッセンはエネルギー源のみでなく、家族や仲間と語りながら楽しく食べる“食”です。子供の心理発達にもエッセンが重要です。

