



しっかりかんでいつも元気に

6月4日から10日迄の期間は、「歯と口の健康週間」です。平成24年までは「歯の衛生週間」の名称で実施されていましたが、「歯科口腔保健の推進に関する法律」の施行に伴い、歯のみでなく口腔及びその周囲等の健康を増進していくことを目的とすることとなったため、現在の名称となりました。

本校においても、5月に2回に分けて歯科健診を行いました。校医の先生も歯の健康が重要で、また自分の歯でしっかり「かむ」ことが大切であるということをおっしゃっていました。そのためにも、歯と歯茎の付け根あたりの食べ物かすを丁寧にブラッシングして取り除かないといけません。虫歯、歯周病を予防し、いつまでも食べ物をしっかりとかめる丈夫な歯を持って、健康に過ごしたいものです。子どもにとっては歯茎に深く、しっかりと歯がはえることが、先の生活において健康に過ごすことにつながります。そのためには、固いものもよく食べて、しっかりとかむことだと思えます。

1回の食事でかむ回数は、食事の種類にもよりますが、子どもの大好きなカレーライスやスパゲッティなら、300回くらいと言われています。東京都福祉保健局の資料に掲載されていますデータ（下記）によりますと、参考文献によっては数値が変わってきますが、弥生時代の卑弥呼の復元食で、かむ回数が3990回とあります。確かに食事時間も51分とかなりゆっくりなので回数も多いのだと思いますが、現代では620回と1回の食事でかむ回数は格段に少なくなっています。そのこともあってか、一口で約30回かむことが望ましいとよく言われています。

また、ものをかんでいる時に、こめかみをさわってみると動いていることがわかります。このこめかみの後ろあたりには大脳皮質があり、かむことでこめかみのところがポンプの働きをしてきて、脳の中の古い血液をかき出し、新鮮な血液が流れ込みます。しっかりかむと、脳の血液量もアップして働きもよくなります。しっかりかむと頭もよくなる、というのはこうした理由からだと思えます。いっぱい笑った時、歌ったり大きな声を出したりした時も、こめかみあたりがよく動いています。私たち大人も、そして子どもたちも、しっかりかんで、体も心も元気に過ごしたいものですね。

	咀嚼回数(回)	食事時間(分)	エネルギー(Kcal)
卑弥呼の時代(弥生)	3990	51	1302
紫式部の時代(平安)	1366	31	1019
源頼朝の時代(鎌倉)	2654	29	1131
徳川家康の時代(江戸初期)	1465	22	1450
篤姫の時代(江戸後期)	1012	15	985
戦前(昭和初期)	1420	22	840
現代	620	11	2025

(よく噛んで食べる 忘れられた究極の健康法 斎藤滋著 NHK出版)

ちなみに、卑弥呼の時代の復元食は、

- ・ハマグリ潮汁 ・長芋の煮物 ・鮎の塩焼き ・カワハギの干物 ・くるみ ・くり
- ・ノビル ・もち玄米のおこわ だそうです。 (東京都福祉保健局HP掲載資料より引用)

※「ノビル(野蒜)」ユリ科の多年草。山野に生え、高さ60cm。全体にニラのようなにおいがする。球形の鱗茎から管状の葉を出し、夏、花茎の先に白紫色の花やその変形したむかごがつく。鱗茎や若葉を食用にする。「大辞泉」より