

噛むことの効用

# ひみこの歯がいーぜ

噛めば噛むほど身体にはとっても良いことがあります！  
この噛む効用について、わかりやすい標語があります。

## 「ひみこの歯がいーぜ」です。

弥生時代の人は現代人に比べて、噛む回数が何倍も多かったと考えられていますから、卑弥呼（邪馬台国の女王）だって、きっとよく噛んで食べていたのでしょう。



ひまんよぼう  
**肥満予防**

よく噛んで食べると  
脳にある満腹中枢が  
働いて食べ過ぎを  
防げます



みかく ほんたつ  
**味覚の発達**

よく噛んで味わうこ  
とにより食べ物の味  
がよくわかります



ことば はつおん  
**言葉の発音が  
はっきり**

よく噛むことにより口の  
まわりの筋肉を使うた  
め、表情が豊かになり、  
口をしっかり開けて  
話すときれいな  
発音ができます



のう はつたつ  
**脳の発達**

よく噛む運動は脳細  
胞の働きを活発にし  
ます  
子供の知育を助け、  
高齢者は認知症の  
予防に役立ちます



は びょうき ふせ  
**歯の病気を防ぐ**

よく噛むとだ液がた  
くさん出て、口の中  
をきれいにします  
このだ液の働きが  
むし歯や歯周病を  
防ぎます



よぼう  
**ガンの予防**

だ液中の酵素には発  
ガン物質の発ガン作  
用を消す働きがあり  
ます



いちよう はたら そくしん  
**胃腸の働きを促進**

よく噛むことで消化酵  
素がたくさん出て、消  
化を助けます



ぜんしん たいりょく こうじょう  
**全身の体力向上  
と全力投球**

力を入れて、噛みしめ  
たいとき、歯をくいし  
ばることで力が  
わきます



## 学校給食 おいしく楽しく食べるために

～よく噛んで、食事の事故に気をつけよう～

学校給食は、子どもの心身の成長と健康  
を支える上で大切な役割もっています。  
給食の時間は学校生活の楽しみの一つ。  
旭川市内の小学校における調査では、  
「おいしい」、「みんなと一緒に食べられる」  
などの理由から、**7割以上の児童が、  
学校給食が好き（\*）**と答えています。

\*（平成26年度食生活調査：旭川市教育委員会）

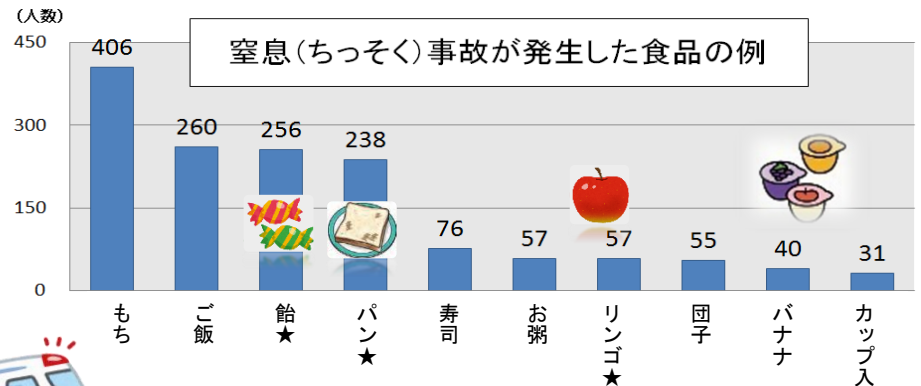


### 意外と多い!? 窒息（ちっそく）事故

窒息事故により死亡する人の数は、**交通事故をうわまわり、不慮（ふりよ：思いがけない）の事故では第1位**となっています。窒息事故のうち、最も多いものが、食べ物による事故です。

食べ物による窒息事故の死者は、お年寄りが大半を占めますが、小さな子どもや若い世代にも死亡事故は起きています。

安全で安心して、おいしく楽しく給食を食べるために、窒息事故に気をつけましょう。



★印は12歳以下の子どもで重症・重篤・死亡の被害が発生した食品

出典：消費者庁「食品SOS対応プロジェクト報告」（平成22年7月16日）資料  
〔食品・製品に関する平成18～20年の救急搬送データ（東京消防庁管内）〕により

## 窒息（ちっそく）しやすい食べ方

- 硬い食品などがかみきれていない時
- おしゃべりの後に息つぎした時
- 急に上を向いた時
- 瞬間的に驚いた時
- 口を開けたまま、食べ物を飲み込んだりした時

↓  
気道（のど）に食べ物が引き込まれる  
咳（せき）で食べ物をさせない

↓  
**窒息（息ができない）**

**注意**

**窒息**

## 安全な食べ方のポイント

- 1 食品の特徴や安全な食べ方を知る。
- 2 一口量を多くせず、食べ物を口の前の方にとり込む。
- 3 よくかみ、だ液と混ぜる。
- 4 食べることに集中する。食べている途中で上を向かない。
- 5 食事の際は、なるべく誰かがそばで一緒に食事を食べ見守る。

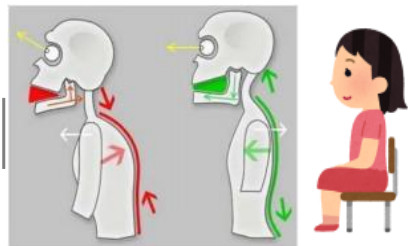


## ※大人の方へー












「食べ方や姿勢」「食事のマナー」も窒息事故防止の重要なポイントです。食事に集中できる環境に配慮し、食事中は子どもの様子を見守りましょう。

- ◆よい姿勢でよく噛んで食べる
- ◆食器を正しく持って食べる
- ◆口に食べ物を入れたまま話さない
- ◆食べ終わる速さを競わない
- ◆歩きながら飲食しない
- ◆食事中に驚かせるような行動をしない

**要注意：「猫背（ねこぜ）」は窒息のリスクを高め、顔や噛み合わせにまで影響します。**



## 窒息（ちっそく）の原因となりやすいもの

食べ物の状態⇒注意すべきこと	具体的な食品の例
●水分の少ないもの ⇒ <b>たくさん量を一気に口にしない。</b>	パン、カステラ、いも類、焼き魚、生キャベツ、高野豆腐など 
●口の中にくっつきやすいもの ⇒ <b>たくさん量を一気に口にしない。</b>	のり、わかめ、もなかの皮、もちなど 
●ねばりの強いもの ⇒ <b>少しずつ口にせよ、よくかんで食べる。</b>	もち、だんご、生麩（なまふ）など  
●のどにつまりやすいもの ⇒ <b>食べているときに急に上を向かない。</b>	ごま、ピーナツ、大豆、きなこなど  
●すべりのよすぎるもの ⇒ <b>一気に口にしない。よくかんで食べる。</b>	うずらの卵、ミニトマト、枝豆、さくらんぼ、寒天ゼリーなど  
●かたいもの、かみ切りにくいもの ⇒ <b>よくかんで食べる。</b>	たこ、いか、ごぼう、れんこん、アスパラ、昆布、りんごなど 
●種（たね）のあるもの ⇒ <b>中に種（たね）があるかないかを確認する。</b>	梅干し、プラム、プルーン、さくらんぼ、ぶどう、びわなど  

## ◆みんなで・ゆっくり・よく噛んで・味わって（<sup>カ</sup>噛ミ<sup>サンマル</sup>ング30!）

よくかむと、食べ物が細かく碎かれ、だ液がよく出て、飲み込みやすい状態になります。また、本来のおいしさがよく味わえて消化を助けます。健やかで安全な食生活のために、よく噛んで食べる（噛ミング30!）を実践しましょう。（しっかり飲み込んでから次の食べ物を口にする・飲み込む前にあと5回噛む・一気に口に入れない・無理に流し込まない）



## 窒息時の応急手当（反応がない時はすぐに心肺蘇生を開始する。）

①事故を大声で周囲に知らせ、知らせを受けた人は救急要請（☎119）する。

②意識のある時にできるだけ早く、次の方法でつまらせた物を取り除く。

【**背部叩打法**】体の小さな子どもでは、立て膝で太ももがうつぶせにした子どものみぞおちを圧迫するようにし、子どもの頭を低くして、背の真ん中を平手で何度も連続して叩く。

【**腹部突き上げ法**】体の大きな子どもでは、後ろから両腕を回し、みぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上の方方向に圧迫する。この方法が行えない場合、横向きに寝かせるか、座って前かがみにして背部叩打法を試みる。

