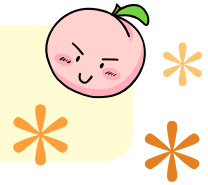


いい歯の日のお話（中）



みなさん、こんにちは。今日は「いい歯の日」のお話です。

11月8日が^{いいは}118と読めることから、平成5年に、11月8日を「いい歯の日」に決めました。

なぜ、いい歯の日が決められたのでしょうか。それは、いつまでもおいしく、楽しく食事をとり、健康寿命を延ばすために、80歳になっても自分の歯を20本以上保つ事を目標に始まった「^{はちまるにい}802^{まる}0運動」の啓発活動の1つとして、考えられました。

自分の歯が20本以上あると、ほとんどの食べ物をしっかりかんで食べることができます。しっかりかむと色々な食べ物の味が分かるので、楽しく食べることができ、また、消化吸収がよくなるので、十分な栄養をとることができます。

さらに、姿勢がよくなるので、しっかり歩くことができ、脳の働きもよくなるので、認知症の予防につながるともいわれています。みなさんも、授業に集中することができますよ。

今みなさんができることは、好き嫌いせずに、普段から歯ごたえのある食べ物をよくかんで食べ、毎日ていねいに歯みがきをする事です。

今月の給食には、かみごたえのある食材がたくさん使われています。しっかりかんで食べましょう。