



かむことの8つの効き目

「ひまひ卑弥呼の歯がいーぜ」というキャッチフレーズをご存じですか。一食のかむ回数

数が現代の6倍以上だったといわれる弥生時代の邪馬台国の女王、卑弥呼にかけて、かむことの大切さを分かりやすく表現したものです。「かむ」ことは、脳の発達や肥満、生活習慣病予防など、さまざまなことに関係しています。健康で充実した毎日を送るために、よくかむ習慣を身に付けましょう。

ひ 肥満予防

よくかむと、血糖値をゆるやかに上げ、少量の食事で満腹感が出るため、食べ過ぎの防止になります。

み 味覚が発達

唾液に含まれる酵素やアミラーゼは、ご飯などのデンプンを甘い麦芽糖に分解し、消化を助けるだけでなく味覚を刺激します。

こ 言葉の発音がはっきり

かむことによって口の周りの筋肉が発達し、発音が良くなります。

の 脳の発達

かむ刺激で脳の働きが活発になります。また、ストレス解消効果や痴呆予防、精神安定などの効果があるとされています。

は 歯の病気予防

唾液に含まれるタンパク質やスタチンが酸に対する抵抗力を高め、歯を守ります。

が がん予防

唾液に含まれる酵素やポリオキシダーゼが発がん性物質の毒性を抑えます。

いー 胃腸快調

かむと消化酵素がたくさん出るため、胃腸の消化機能を助けてくれます。

ぜ 全身の体力向上

よくかむと、体にも力が入り、全身の機能が活性化されます。

健康福祉ネットワーク

～みんなで作ろう健康くずまき～

私たちの口の中には、多くの細菌が住んでいます。細菌は、口の中が歯肉の炎症やうみで汚れた状態になると、過剰に繁殖し、粘膜や血液を通じて全身を回り、心臓や肺、腎臓などに炎症を起します。虫歯や歯周病など歯の周りの病気が、口の中だけの問題と思われがちですが、実際は全身の病気とつながっています。歯の健康は体の健康です。もう一度、自分の口を観察してみてもいいでしょうか。

病は口から始まる!? 歯と体の意外な関係

歯の周りの病気が全身に与える影響

- 頭部や顔面の病気
- 脳梗塞
- 頭痛
- 顔面神経痛
- 顎関節症
- 副鼻腔炎 (蓄膿症)



- 筋肉や関節の病気
- 肩や腰のこり
- 手のしびれ
- 関節炎

- 循環器の病気
- 感染性心内膜炎
- 心筋炎
- 動脈硬化
- 高血圧
- 胃腸の病気
- 胃腸の障害

- その他
- 肩こり
- 冷え性
- 不眠
- 倦怠感
- 痴呆の誘因
- 湿疹

- 全身の病気
- 糖尿病
- 肺炎
- 栄養障害

- 神経の病気
- 神経痛
- リウマチ

歯の衛生週間 6月4日から10日まで

【標語】ごちそうさま おはしをブラシに 持ちかえる

広がる子ども「見守り隊」 老人クラブ連合会も活動開始

最近、子どもが被害者となる悲惨な事件や事故が全国各地で多発し、大きな社会問題となっています。このことから、町内でも登下校時の児童生徒の安全を見守る地域住民のボランティア活動の輪が広がっています。

昨年九月、北岩手防犯協会連合会（会長、民部田幾夫 若手町長）は「地域安全みまもり隊」を発足させました。葛巻町内では、三十九人が自主的に参加。「地域安全みまもり隊」の文字が入った帽子をかぶり、児童の登下校時に合わせて、散歩や街頭での見守りをするなど子どもの安全を守るボランティア活動を続けています。

スクールガードリーダーを委嘱

町教育委員会は本年四月、学校の安全管理を充実させるため、スクールガードリーダーを服部晴男さん(57・城内小路)に委嘱しました。



巡回に出掛ける服部晴男さん

主な役目は▽見守り隊養成講習会の開催▽各学校の児童生徒の安全対策などについての評価・助言▽地域ぐるみで学校安全に取り組み体制づくり▽小学校や通学路の巡回指導などが挙げられます。服部さんは「教育委員会や学校、警察などと連携しながら、子どもたちが安心できる学校を地域の皆さんと一緒につくりたい」と協力を呼び掛けています。

「すようなごどで」

デイビッド・マナーリオ (指導主事助手・28歳)



中学校の授業

4月下旬から本格的に中学校の授業に入るようになりました。

僕は、教室の後ろ側に立っているのが好きです。よく生徒を観察できるからです。たとえば、授業の始まる前に全員の生徒が立ち、教科リーダーが必ず「お願いします」と言ってから、全員一緒に「お願いします」とあいさつします。アメリカの中学

校では、ベルが鳴るとすぐ授業が始まり、あいさつはしません。日本では、生徒が指名されると必ず立って答えますが、アメリカでは、手を挙げて座ったままで答えを言います。これを見ると、日本の習慣は大変礼儀正しいと思います。

僕は、数人の生徒が窓の外を見ていたり授業に集中していなかったりするのを見ながら、中学時代の自分を思い出します。僕も授業が面白くないと思いつつ、遠い所にいることを夢想していたものです。別に夢があるということは問題ではないけれど、夢をかなえるために何もしないと、ただの夢想になるだけです。夢をかなえるためには今の勉強がとても大事だと分かってくると、将来必

ず成功すると思います。

先生になった僕は、生徒のころに先生がなぜ勉強するのにしつこかったのか理解できました。みんなは、意志があれば何でもできると思います。僕は、大学時代の英文学の教師になれたお陰で、それが分かってきました。成功した人は、成功するために頑張ったのです。失敗した人は、頑張り不足だったから失敗したと思います。



授業研究会でのデイビッドさん(葛巻中)

この文章は、デイビッドさんが日本語で書いています。