



は くち けん こう しゅう かん 歯と口の健康週間



令和 5 年 6 月 2 日
北空知圏学校給食センター



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯を健康に保つと、
しっかりとかむことができます。そして、かむことと運動が関連している
ことがわかっています。野球選手たちが、ガムをかんでいるのを見たこ
とはありませんか。これは、かむことで2つの力を高めています。1つは、

運動能力を高めます。踏ん張ったり、体に力を入れる時に、人は歯を“ぎゅっ”とかみしめ
ます。しっかりとかみしめることができると、体のバランスが安定し、力を発揮することが
できます。2つめはストレスを抑える力です。よくかむと気持ち
リラックスし、平常心を保つことができます。これから、夏に向けて
運動する機会も増えます。普段からよくかんで食べることを心が
け、かむ力をアップし、パフォーマンス向上をめざしましょう。

