

# 健康ひろば

## よく噛むといことは肥満防止 脳への刺激、むし歯予防にも通じる



噛むという行為は、全身の健康とかがわりがあります。

例えば肥満防止。  
よく噛んで食事をすると、唾液が大量に分泌されます。それに伴い、血糖値が上がって空腹感がなくなり、少ない食事量で満足感を得られるのです。

また歯周病などで歯がグラグラして食、物がよく噛めない、栄養の偏りから、糖尿病などの病気も悪化します。反対に肥満や糖尿病などの病気のある人は、歯周病が治りづらいうことも分かっています。

生活習慣病と歯の病気は悪循環を生むわけです。

さらに、噛むことは脳を刺激することにも通じます。咀嚼は脳からの指令で行われ、噛んだ刺激はまた脳に戻り、脳を活性化します。

普段、咀嚼は無意識に行われ

ていますが、反射的な行為ではなく、学習を通じて覚えた意識行動です。だから離乳食が始まる頃から子どもにしっかりと教えることが大切です。

先にも述べたとおり、唾液は、よく噛むことによって多く分泌され、噛むことによって質のいい唾液が10〜12倍も口を閉じているときよりも分泌され、それらをあわせると、唾液分泌量は1日平均で1〜1.5ℓにもなります。

歯ができやすくなり特に、歯の根元にむし歯が集中してくるようにみえます。

むし歯は、ミュータンス菌などの原因菌が作る酸が、歯の表面を覆うエナメル質の内部からミネラルを溶かし出すことが出来るのです。

唾液はこの溶け出しを抑え、ミネラルを戻す働きをします。これを再石灰化と呼びます。

もともと唾液には、口の中を中性に近づける作用があります。しかし、糖分の濃いものが入ると、唾液だけでは中性に戻りづらくなります。

むし歯を初期のうちに治すためには、エナメル質の脱灰を抑え、再石灰化を早めること。そのため、しっかり噛んで唾液を分泌させ、口の中の環境を整えておくことが大事です。

現在は、脱灰抑制、再石灰化促進に加え、再石灰化した部分

が、再び酸にさらされても溶けにくくなる、つまりむし歯への抵抗力を高める成分も開発されています。

特定保健用食品になってますので、こういった食品を利用するのもいいでしょう。

肥満の予防、脳の活性化のために、日頃から食事をしっかりと噛み、唾液を十分に分泌させるようにしたいものです。

「素直で笑顔を絶やさない子に育ててほしいです。」  
(光昭さん 歩さん)

### わが家のめんどちゃん

今月は平成19年6月生まれのお子さんです

木田 奈知 ちゃん (平成19年6月24日生・美国町)



おうちの絵本や音楽が流れるマラカスなど、メロディーを聞かせると手をたたいたり、体を動かしたりして喜んでいきます。

慶 弔 録

ことごとちあひま(こく) (出生)

とこなまえ おとうさん  
吉田 実由 みゆ おかあさん  
好志  
ゆかり 美国町

すえながくおしあわせに結婚

西村 巖  
新家 一美  
野塚町

# 6月のこよみ

「◆」については別に参加者募集のお知らせがあります。  
※都合により日程が変更になる場合がありますので、  
回覧などでお確かめ下さい。

1(日)	●余別小学校運動会 ●積丹町議会議員補欠選挙投・開票日 (投票7:00~18:00 開票19:30~)	15(日)	◆第1回親子ふれあい塾「料理教室」 (10:00~ 総合文化センター)
3(火)	●よい歯の子・8020表彰式 (15:30~ 総合文化センター)	18(水)	●乳児健康相談・乳幼児健診
7(土)	●美国中学校体育大会	26(木)	◆小学校芸術鑑賞会 「魔法の笛 河辺バンドコンサート」 (13:00~ 総合文化センター)
12(木)	●介護者元気教室 (13:00~ 総合文化センター)	29(日)	●第3回積丹ソーラン味覚祭り (9:00~ 美国漁港広場)

## ◆し尿収集の日程◆

6月			
日	地区	日	地区
2(月)	日司・入舸	16(月)	西仲・山岸
3(火)	入舸・幌武意	17(火)	山岸・多茂木
4(水)	幌武意・婦美	18(水)	多茂木
9(月)	婦美・丸山	19(木)	多茂木・西浦
10(火)	茶津・浜町	23(月)	西浦・東浦
11(水)	浜町・中央	24(火)	東浦・栄町
12(木)	柳町	25(水)	栄町・小泊
13(金)	西仲	26(木)	寺町・小泊

## ごみ・リサイクル収集日

区分	曜日	地区	収集物	
毎週	月曜日	全町	燃やせるごみ	
	火曜日	全町	廃プラごみ	
	木曜日	全町	燃やせるごみ	
	金曜日	全町	燃やせないごみ	
リサイクル	毎月第1・第3	月曜日	余別地区	缶・ビン
		水曜日	入舸地区	ペットボトル・紙類
	毎月第2・第4	木曜日	美国地区	ペットボトル・紙類
		月曜日	余別地区	ペットボトル・紙類
		水曜日	入舸地区	缶・ビン
		木曜日	美国地区	缶・ビン

## 善意に感謝します

社会福祉法人 積丹町社会福祉協議会  
笠井 哲郎 様(夕張市) 30,000円  
美国婦人会  
会長 戸来和子 様(美国町) タオル300枚

## 人のうぶさ

平成20年4月30日現在  
( )内は前月比

世帯数/1,309世帯(+9) ●転入/21人(+10)  
人口/2,813人(+14) ●転出/12人(-28)  
男/1,290人(+6) ●出生/1人(+1)  
女/1,523人(+8) ●死亡/0人(-3)

## 6月の余市管内休日当番病院等

診療時間 午前9時~午後5時

月日	医療機関名	住所	電話番号
1(日)	池田内科クリニック	余市町黒川町	23-8811
8(日)	黒川町整形外科クリニック	余市町黒川町	22-2447
15(日)	よいちクリニック	余市町山田町	21-4570
22(日)	わたなべ内科医院	余市町大川町	22-3989
29(日)	北郷耳鼻咽喉科医院	余市町大川町	23-5533

※受診される方は、あらかじめ病院等に電話確認をお願いします。