

ほけんだより

かむ力は鍛えられる!

人のかむ力は、どれくらいだと思いますか?

思いっきり歯をかみしめた時の力を咬合力と言います。

若い男性の奥歯の咬合力は平均約60kg、女性はそれほど少ない約40kgだそうです。おじいちゃんおばあちゃんになると、かむ力には大きな個人差があります。

スポーツ選手はかむ力がグンと高い人が多いそうです。お年をとりからの

健康は、かむ力の強さが大きく関係すると言われています。

かむ力は、かみこたえのあるものをふたからよく食べることによって鍛えることができます。左右両方の歯を意識して、1口30回、しっかりかんで食べる習慣を!



6月の目標

食中毒に注意しよう

⑥ 梅雨の季節です 足元注意!

普段は気にしないような、身のまわりのこんなところ。

- マンホーブル
- 歩道
- 昇降口の床
- 道路の白線
- 廊下

雨の日は、意外な入けぐにつなげること。たとえば……

- 歩いていてマンホーブルの上ですべり、手をついた時に骨折
- 階段を駆け下りようとして頭を打つ

他にも、水にまりを避けようとして、後ろから来た自動車にぶつかりそうになった、という話もあります。

足元はもちろん、周りにも注意して。

