

バランスよく
噛みましょう

はぐくみ
通信

健康増進課 母子保健係

☎ 554-6100 FAX 554-6101

食事は左右バランスよく 噛みましょう

皆さんはどんな環境で食事していますか？テレビやスマホを見ながら、新聞・雑誌を読みながら、家族との会話を楽しみながら、お酒を飲みながらとさまざまですが、食事は楽しくいただきたいものです。

「食べること」で大事な事があります。それは、左右両方の歯でバランス良く噛むことです。下の顎の骨（下顎骨といいます）は、身体の左右にまたがる骨でたくさん筋肉がついていて、非常に複雑な動きをします。「この肩こりは歯が原因なのでは？」「この偏頭痛は歯からきているのでは？」という患者さんが来られますが、それは片側で噛みすぎた結果、歯が痛

くなり、片方の筋肉に負荷がかかることで、肩こりや頭痛（頭全体は筋肉で覆われています）が起こっているのです。
歩きすぎると足が痛くなるように、歯も同じで、固い組織ですが使いすぎると当然痛くなります。歯とアゴの骨をつないでいる歯根膜に炎症が起きるためです。

また、片方ばかりで噛むことを何年も続けていると、顎の骨自体がそちら側に引っ張られてしまい、顔がゆがんでしまうこともあるので注意が必要です。
左右バランス良く噛むためには、食事の時に意識して食べるのが大切です。また、どのような環境で食べているか、意識しやすい環境で食事しているかが重要です。楽しく食事することを大切にして、左右バランス良く噛むことを意識してみましよう。

（草津栗東守山野洲歯科医師会

栗東地区



草津警察署安全伝言板

覚醒剤等薬物乱用の防止

～ダメ！ゼッタイ！薬物は魔物です！！～

覚醒剤や大麻の事件に関連するニュースは、後を絶ちません。薬物乱用者の多くは、好奇心から軽い気持ちで使い始め、薬物の持つ強い依存性によって、自分の意思ではやめられなくなっています。薬物には絶対に手を出さないでください。

覚醒剤事犯の特徴

- ・30代と40代が約6割を占めている
- ・再犯者の占める割合が約8割で、再犯者率が非常に高い

大麻事犯の特徴

- ・10代から20代の若年層が検挙人員の約7割を占めている

☎ 相談電話・県民の声 110番 ☎ 525-0110

草津警察署 ☎ 563-0110 FAX 563-0116

公式YouTube「りっとうチャンネル」

- ・栗東かわら版
- ・広報番組「うますぎる栗東」
- ・くりちゃんによる市内施設紹介、お知らせなど
市内の情報を配信中！

Q りっとうチャンネル

検索

Next! 栗東っ子

49

「ピンクTシャツ」の取組みから

葉山小学校

「ピンクシャツデー」は、ピンクシャツを着たりピンク色のものを身に着けたりすることで、「いじめ反対」の意思表示をする日です。子どもから大人まで、誰でも参加することができるシンプルでポジティブなキャンペーンです。現在では、約180の国や地域に広がり、世界的キャンペーンの一つとなっています。

本校では、人権委員会の子どもたちの呼びかけにより、「いじめはしません・許しません宣言」のもと、このピンクTシャツの活動を全校で行っています。

ピンク色のTシャツを型取った紙に、子どもたちがアレンジを加え、一人ひとりが、いじめについて考えることや自分にできることを書きます。そして昇降口の大きな壁一面に貼られた巨大Tシャツの型紙に一人ひとりが貼り、ピンクの巨大Tシャツを完成させます。いじめについて考える、葉山小学校の大切な取組みの一つです。



☎ 図学校教育課 551-0130 FAX 551-0149