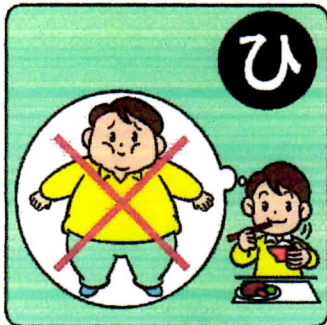




よくかんで食べよう！

11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは食事をするとき、よくかんで食べていますか？ あまりかまずに飲み込んだり、飲み物で流し込んだりしていませんか？ よくかんで食べると、私たちの体にとって良いことがたくさんあります。



ひまんとぼろ 肥満予防

よくかむと、適量でお腹がいっぱいになり、食べ過ぎを防ぎます。



みかく ほったつ 味覚の発達

よくかむことで、食材の味がよくわかるようになります。



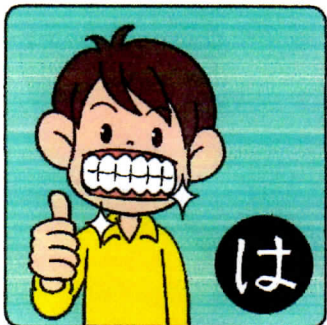
ことば はつおん 言葉の発音

よくかむと、歯並びが良くなり、言葉の発音がよくなります。



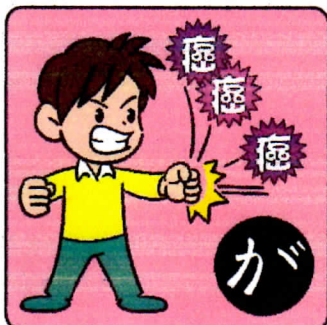
のつ 脳の発達

よくかむと顔まわりの筋肉が動き、血液を脳まで運びます。そのことで集中力が高まります。



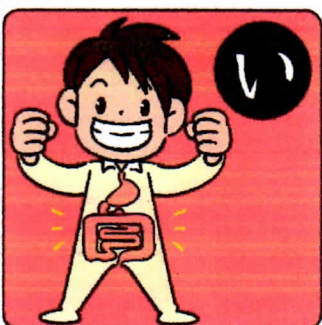
はよぼろ むし歯予防

よくかむと、口の中にだ液がたくさん出てきます。だ液には、むし歯菌をやっつける効果があります。



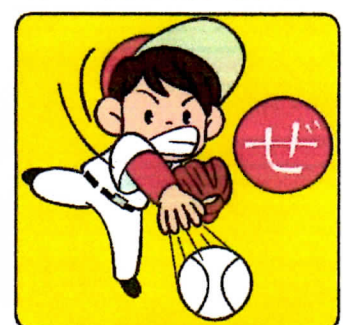
びょうき よぼろ がん(病気)予防

よくかむと、口の中にだ液がたくさん出てきます。だ液には、病気の原因になる菌をやっつける効果があります。



いちょうかいちょう 胃腸快調

よくかむと、食べ物が小さくなるため、胃腸への負担が軽くなります。



ぜんりよくとうきゅう 全力投球

よくかむと、歯並びがよくなり、噛みしめる力が強くなります。そのことで、全身の力が発揮しやすくなります。



ひまわりおしゃべり

よくかむことの効果の頭文字をとると「ひみこのはがいーぜ」になります！昔の人は噛みごたえのあるものを食べていたため、歯やあごがじょうぶでした。現代はやわらかいものを食べるのが多いため、意識して“かむ力”をつける必要があります。

噛みごたえのあるものを選んで食べたり、一口30回を目標によく噛んで食べる習慣を身につけましょう！

