

ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.5」をお届けいたします。

今回のテーマは「よく噛むこと」です。

「よく噛んで食べましょう。」とみなさんは、よく耳にしますよね？

実は、よく噛むことでいろいろな効用があるからです。そのうちの8つの効用をお伝えします。

*噛む回数の目安は30回です。

30回噛むためのポイントは、一口分お口に入れたらお箸を置くことです。

次回もお楽しみに！

よく噛むことの効用



ひみこのはがいーぜ



よく噛むことの効用

は 歯の病気予防
唾液がたくさん出て、
歯やお口の中をきれいに
します

ひ 肥満予防
満腹中枢が刺激され、
食べ過ぎを防ぎます

が がんの予防
唾液中の酵素の働きで、
発がん物質の毒性を
弱めます

み 味覚の発達
食べ物の味物質が唾液
に混ざり食べ物の味が
よくわかります

い 胃腸快調
消化酵素がたくさん出て、
胃や腸の働きが活発に
なります

こ 言葉の発音
はっきり
口の機能が発達し、
はっきり発音ができます

ぜ 全力投球
全身への血液量が増し、
心身が健康になります

の 脳の発達
脳への血液量が増加し、
エネルギーが補給され、
記憶物質も増加します