



6月には「歯と口の健康週間」があります。健康な歯は、食べ物をしっかりかんで、おいしく味わうためにとても大切です。そしてよくかんで食べることは、歯の健康にとっても深い関係があります。

よくかんで健康な体をつくろう！

“かむ”という動作は、単に食べ物を小さくするだけでなく、さまざまな効果があるとされています。

よくかんで、味わいながら食事をするよう心がけたいものです。



★チェック！！



耳の前に指をあててかんでみると、関節が動いているのがわかります。そしゃく筋とよばれる筋肉が伸び縮みして、下あごを動かしているのです。

～よくかむと いいことがいっぱい～

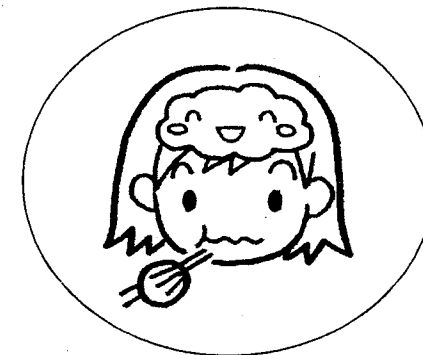
◎ 肥満を予防する。

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激され「おなかがいっぱい」と感じやすくなるので食べ過ぎを防ぎます。



◎ 脳の働きを活発にする。

かむ筋肉が動くと、まわりの血管や神経が刺激されます。それにより脳の血流がよくなり、記憶力や集中力が高まります。

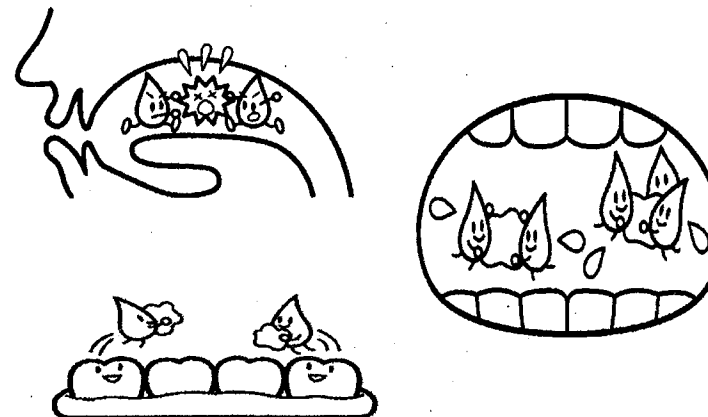


◎ だ液がよくでる。

だ液には

- ①細菌などを減らす役割
- ②消化・吸収を助ける役割
- ③むし歯予防の効用

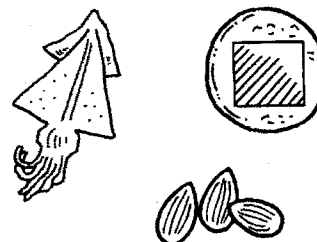
などがあります。



～歯をじょうぶにしよう！！～

歯をじょうぶにするために、普段からよくかむことが大切です。かみごたえのあるかたい物や食物せんいが多い物、弾力性のある物などを意識して、普段の食事やおやつに取り入れてみましょう。

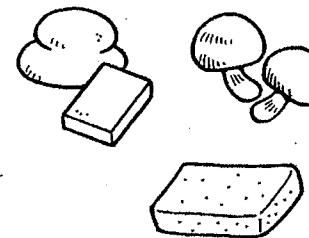
★かたいもの★



するめ・アーモンド・せんべい など

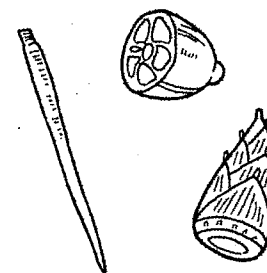
★弾力性のあるもの★

きのこ・こんにやく・もち など



★食物繊維が多いもの★

ごぼう・れんこん・たけのこ など



あうちのひとといっしょに見てくださいね！