

歯っぴ～噛む噛む



今回のテーマは… 「**噛む力を育てましょう！**」です！

しっかり噛むことは顎や歯の発達ばかりではなく
全身の健康に大きく影響します。



噛むことの8大効果

「ひ・み・こ・の・は・が・いー・ぜ」



ひ 肥満防止

よく噛むと満腹感で
食べ過ぎない



み 味覚の発達

よく噛んで多くの食べ物を
食べれば味覚が発達



こ 言葉の発音がハッキリ

口の周りの筋肉が発達して
発音がよくなる



の 脳の発達

噛む刺激で脳の
働きが活発になる



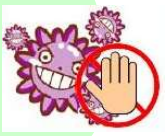
は 歯の病気予防

唾液の分泌で歯の
汚れをきれいにする



が ガン予防

唾液が発がん性物質の
毒性を抑える



い 胃腸快調

噛むと消化酵素が
たくさん出て消化を促進



ぜ 全身の体力向上

心身が健康になり
体力向上の促進



よく噛んで
食べましょうね！



軟食・飽食の時代といわれる現代「噛まない子」「噛めない子」が問題になってきています。
幼児期から学童期は、咀嚼機能を育てるとても大切な時期です。

～子どもの頃から、よく噛んで食べる食生活を習慣にしましょう～

☆☆今月のトピックス☆☆

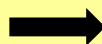
満腹感を得るまでに食事開始から約 20 分かかる！

食べ物を摂取すると血液中にブドウ糖が
増えて血糖値が上昇します。
血糖値の上昇を脳で感知するまでに
約 20～30 分かかると言われています。



「食べる」

20～30 分



「満腹」

5～10分の早食いをしてしまうと
またすぐにお腹がすいてしまいます！



一口30回を目標にゆっくり噛んで食べる
習慣を身につけましょう！