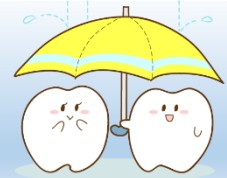


歯っぴ～噛む噛む

Happy come come



噛む力を育てましょう！

「しっかり噛む」ことは、顎や歯の発達や
全身の健康に大きく影響します。



肥満防止

満腹感で
食べ過ぎない



味覚の発達

多くの食べ物を
食べると味覚が発達



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



よく噛むことの8大効果



脳の発達

噛む刺激で脳の
働きが活発になる



は・み・こ・の
は・が・い・ぜ



歯の病気予防

唾液の分泌で歯の
汚れをきれいにする



ガン予防

唾液が発がん性物質の
毒性を抑える



胃腸快調

消化酵素がたくさん
出て消化を促進



全身の体力向上

心身が健康になり
体力向上の促進



軟食・飽食(食べ物が柔らかく・豊か)の時代といわれる今、「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(食べ物を噛み、
飲み込む力)を育てると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～

よく噛んで
食べよう！



6月4日～6月10日は**歯と口の健康週間**です

令和8年度の標語は
「**歯みがきは 体を守る 最前線**」です



この機会にお口の健康について
考えてみませんか？



令和8年度 歯と口の健康週間ポスター