



# かむことの大切さを知ろう



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさん、食事の時よくかんで食べていますか？近年、やわらかく食べやすい食品が増えて、昔に比べてかむ回数が減っています。しかし、よくかんで食べることは、むし歯の予防など歯に関わることでなく、体に良い効果がたくさんあります。

## かむことの効果



一口30回を目標に。  
食事の時間を十分にと  
ることも大切です！

### ○胃腸の働きを助ける

よくかんで食べることで食べものが細くなり消化吸収しやすくなります



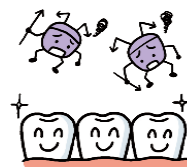
### ○肥満予防

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます



### ○むし歯を予防する

かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します



### ○脳の活性化

かむことで脳へ刺激がいき、集中力が高まります



よくかむためには、かみごたえのある食べ物を取り入れて、丈夫なあごを育てることや歯の材料となる「カルシウム」の多い食品を日々の食事に取り入れることが大切です。

## かむ回数を増やすために



食物せんいの多いもの



根菜、葉物野菜、豆類、飲み物や汁物などで食材を大きく切る  
肉類などを取り入れる 流し込まない

## 丈夫な歯や骨をつくるカルシウムの多い食品



ヨーグルト



ぎゅうにゅう



チーズ



かいそう



こまつな



こざかな



なっとう

## 6月は「食育月間」です



毎日、きちんと食べることは、元気な体と心を育むために、とても大切です。  
家族と話しながら食事をしたり、食べ物のことを正しく知ると、よりおいしく食べられます。  
みんなで一緒に、食事や食べ物について考えてみましょう。

