

6月4日～10日は歯と口の健康週間です!



歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡でみてみましょう。気になることはありませんか？ この1週間は給食のメニューに野菜や、きのこ類などかみごたえのある食べ物を意識して取り入れてみました。よくかんで、給食を食べましょう!

よくかむことの 良いところ



ひと口の目安は30回ですが、食べ物によって変わります。よくかむことは、食べ物を味わうことにもつながりますのでかむことを意識して食べてみましょう。

よくかむと脳の中の
満腹中枢が刺激されて、
食べ過ぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かす
ことで脳の血流量が増え
脳を活性化します。



よくかむとだ液が
出て食べ物ののみ込みや
消化・吸収を助けます。



かむことによって出た
だ液の働きで、むし歯
を予防します。

