

た
よくかんで食べよう



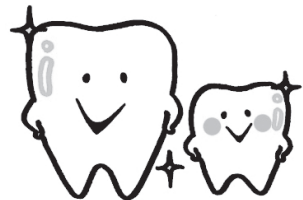
よくかんで食べるといいことがたくさんあるよ。

よくかんで食べるといいこと>

- のどがつかまらない
- 瞬発力が高まる
- 味覚が広がる
- 脳がよく働く
- 消化によい
- 肥満の予防
- 虫歯になりにくい
- がんの予防
- 歯並びが整う
- 言葉がハキハキする
- 歯が丈夫になる
- 小顔効果
- あごが強くなる
- 笑顔が素敵になる

よくかんで食べられるもの>

- ★硬いもの…… ナッツ・するめ・堅焼きせんべい など
- ★弾力のあるもの…… こんにゃく・いか・たこ など
- ★繊維が多いもの…… ごぼう・れんこん・たくあん・その他の野菜 など



丈夫な歯があると、全力を発揮しやすいよ。

一口は30回を合言葉によくかんで食べよう。

6/4～10は歯と口の健康週間です。

毎日歯や口を大切にしていますか？

虫歯が痛い、口内炎ができて痛くて

しみるなんてことがあると、食事が

すすまない原因にもなります。

歯と口を大切に過ごしましょう。

健康も

楽しい食事

いい歯から

(平成28年 歯と口の健康週間 標語)