

## よくかんで食べよう

6月4日～6月10日は『歯と口の健康週間』です。毎日、歯や口を大切にしていますか？歯がむし歯で痛い、口内炎ができて痛いなんてことがあると、食事を楽しく食べられなくなることや食事の量が少なくなってしまうことがあります。また、歯や口が健康でないと、よくかんで食べることができなくなってしまいます。よくかんで食べることで、たくさんいいことがあるので、どんなことがあるか考えてみよう。

### 歯と口の健康 正しいのはどっち？

歯と口の健康についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 健康に良い食べ方はどっち？



Q2 よくかんで食べると、脳はどう感じる？



Q3 よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな働きをしている？



Q4 だ液がたくさん出る食事はどっち？



Q5 どちらの歯のみがき方が良い？



Q1=B Q2=B(脳にある「おなかがいっぱい」と感じる満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐ) Q3=A(消化を助ける成分が食べ物と混ざり合って、体への消化・吸収をよくする／酸素を運ぶのは「血液」) Q4=B(ファストフードより、ごはん、きんぴらごぼう、焼き魚などの和食は、かむ回数が多くなりだ液がたくさん出る) Q5=A(歯ブラシの毛が広がらない程度力で小さざみに動かし、歯1本ずつ丁寧にみがいていく)