

よくかんで食べよう ～6月4日から10日は歯と口の健康週間です!～

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほかにも、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防につながります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるともいわれています。この機会に、「かむこと」を意識して食事をしてみましょう！



<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>

かみごたえアップ大作戦!



他にも、野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。よくかんで、かむ力をつけましょう！