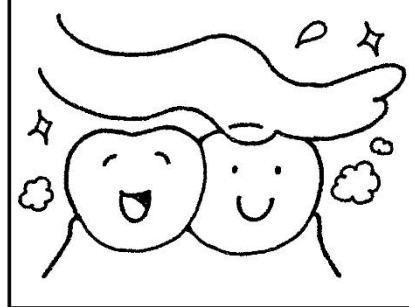




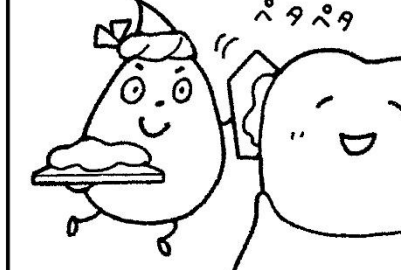


よくかんで食べよう ~6月4日から10日は歯と口の健康週間です!~

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、むし歯予防になったりします。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!

だ液の働き

<p>た お 食べかすを落とす</p> 	<p>しょう か たす 消化を助ける</p> 	<p>あじ かん 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>きん ぞうしよく おさ 菌の増殖を抑える</p> 	<p>は ひょうめん しゅうふく 歯の表面を修復する</p> 

かみごたえアップ大作戦!



かみごたえアップだ!

大きく切ればいいみたいよ

たーんっ

よーきるぞー!

ちょっと……おお大きすぎかな