

# すこやか

❀ 今月のテーマは「時間内によく噛んで食べよう」です。

私たちは毎日色々な食べものを噛んで食べています。普段はあまり意識しないことかもしれませんが、噛むということは、体にとっても大切な働きをしています。よく噛んで食べると体にとって、どのような良いことがあるのでしょうか。噛むことの効果について考えてみましょう。



😊 一口、20回は噛むようにしましょう～！ 😊

よく噛んで食べると...

### <消化を助ける>

- 食べものを細かく噛み砕くことで消化を助けます。
- 噛むことで唾液が増え、唾液中の消化酵素が消化を助けます。
- 噛むことで脳が活性化され、消化吸収を助けます。

### <虫歯を予防する>

- 虫歯が作る酸を薄める働きもある唾液の分泌を促します。

### <肥満を予防する>

- 年齢に応じたよく噛む食事で時間をかけて食事をするにより、満腹中枢からの「おなかいっぱいになったよ！」指令がタイミングよく働き、食べ過ぎを予防します。

### <永久歯の歯並びを整える>

- あごの発達を助け、永久歯がおさまるスペースを確保します。

## 虫歯を防ぐ食生活

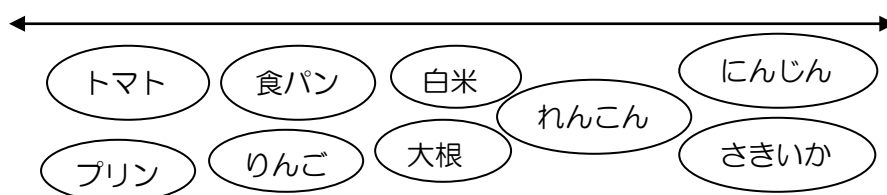
甘いジュースやおかしをだらだら食べない

食事の後はしっかり歯磨きをする

よく噛んで食べる



### 食品の噛みごたえ度



毎日の食事で噛む力を  
つけましょう～！