



ほけんだより げんきっこ

今月のテーマは「**なぜ歯は大切か**」です。



☆「おいしい!」と感じることは生きる意欲の源です。

子どもは、いろいろな食品を様々な形で食べる味覚体験を通して美味しく食べる五感を育てていきます。そして、噛めば噛むほどお口の味覚センサーがフル活動して、おいしさが倍増するのです。



☆こんなにある「よくかむ」ことの効用

ひみこのはかい~ぜ!!



- | | |
|--|--|
| <p>ひ <u>肥満予防</u> 肥満中枢が刺激され、太りすぎを予防。</p> <p>み <u>味覚の発達</u> 噛んで分かる食べ物の味。</p> <p>こ <u>言葉の発音ハッキリ</u> 口の機能が発達し、ハッキリ発音できる。</p> <p>の <u>脳の発達</u> 血液量の増加でエネルギーの補給や記憶物質の増加。</p> | <p>は <u>歯の病気予防</u> 唾液の分泌で歯の汚れをキレイにする。</p> <p>が <u>がん予防</u> 唾液の分泌で発がん物質の毒性を弱める。</p> <p>い <u>胃腸快調</u> 胃の働きが良くなり、消化吸収がされやすい。</p> <p>ぜ <u>全力投球</u> 心身が健康になり、力いっぱい遊んだり仕事したりできる。</p> |
|--|--|