

ワンポイント歯ッピータイム よくかんで食べよう

かむことは、全身の機能を活性化させ、こんなにいいことがあります！よくかんで食べることを意識しましょう。

★かむことの効果 「ひみこの歯がいいぜ」もう一度おさらいしましょう

ひ・・・肥満防止	少なめで満腹感を感じる
み・・・味覚の発達	「甘い」「辛い」など感じる力が発達する
こ・・・言葉をはっきり	顔の筋肉がきたえられる
の・・・脳の発達	脳への血流が増え、脳の働きが活発になる
は・・・歯の病気予防	だ液が多く出て、むし歯や歯周病を予防する
が・・・がん予防	だ液に含まれる酵素が、がんを防ぐ
いい・・・胃腸快調	食べ物がかみくだかれ、消化吸収がよくなる
ぜ・・・全力投球	力を入れてかみしめ、勉強も運動もよい効果

★よくかんで食べるための工夫

☆口に入れる量を少なくする

一口分を少なくし、たくさんの食べ物を一度に入れないようにする。

☆飲み込みたくなったらあと少しかむ

食物が柔らかくなるまで、かみましよう。

☆食事中に飲み物を飲まない

水や麦茶など、一緒に流し込まないようにしましょう。

☆かみ応えのあるものを食べる

ごぼうやれんこんなどの根菜類、緑黄色野菜、食物繊維の多い食べ物、するめ、大豆、干しいたけやきのこ類などがおすすめです。

