

# はは歯クラブだより



NO.169

長崎市鳴見台小学校

学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！

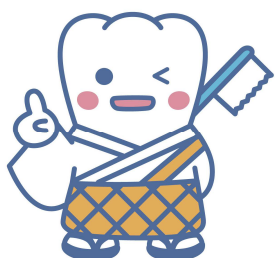
ご飯を食べるとき皆さんはよく噛んで食べていますか？「噛む」ということは、消化を助けるだけでなく、歯やからだ、脳の活性化のためにとても大切な運動です。ひみこの弥生時代には1回の食事で3990回噛んでいたようですが、現代はやわらかい食べ物が多く噛む回数も620回と少なくなっているといわれています。

今回は、よく噛むとどのような効果があるかお話します。

## ひみこのはがいに~ぜ！

### 「よく噛む」8大効果

 <p><b>ひ</b> 肥満防止 ふといあきを予防</p>	 <p><b>み</b> 味覚の発達 おいさがよくわかる！</p>	 <p><b>こ</b> 発音がはっきり 言葉がはきはき</p>	 <p><b>の</b> 脳の発達</p>
 <p><b>は</b> 歯の病気を予防 虫歯や しそくのうろうも予防</p>	 <p><b>が</b> ガンの予防 だえきがガンの 予防にいい効果</p>	 <p><b>い</b> 胃腸が快調 おなかもスッキリ！</p>	 <p><b>ぜ</b> 全力投球 元気にあそぼう</p>



よく噛むと様々な効果がありますね。ひと口30回を目標にしてみましよう。30回が難しい場合は今よりも、5回、10回と噛む回数を増やしてみてくださいね。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

「ゆきなり歯科」で検索すると簡単です。

<日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀>