



はは歯クラブだより

NO. 195



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

ご飯を食べるときお子さんも保護者の皆様もよく噛んでいますか？
食事の途中で水分を摂り、流し込みになっていないでしょうか？

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します。

ひみこのはがいに~ぜ！ 「よく噛む」 8 大効果

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



よく噛むと様々な効果がありますね。

お味噌汁などの汁物もお口の中のものを食べ、何も入っていないときに摂るようにしてみてください。

詳しくはホームページをご覧ください。

「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。

<文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀>