

はは歯クラブだより

NO. 197

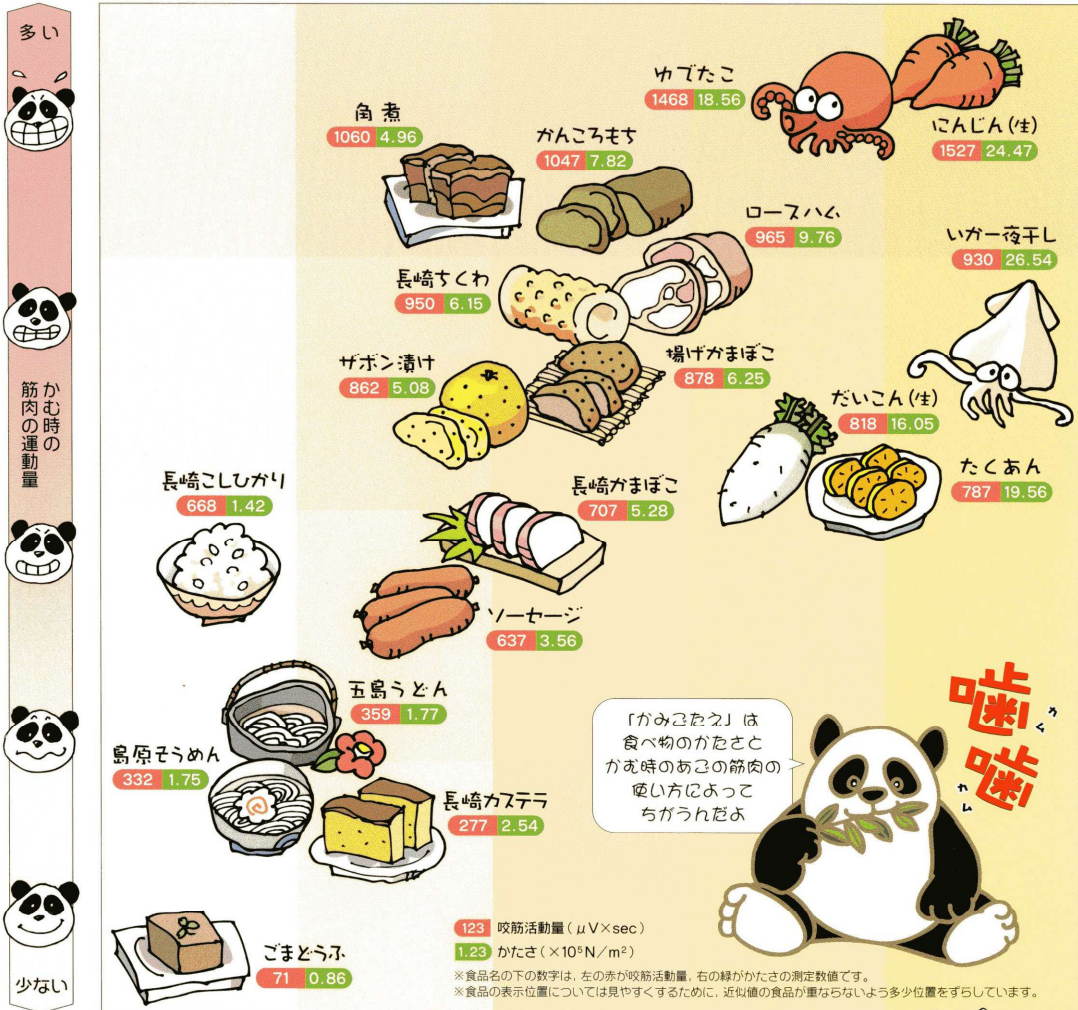


医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

下の図は「かみごたえ」を表したものです。

横は食べ物の硬さ、縦はそれを噛むときの顎の運動量です。食べ物の下に表記している数が大きいほど噛みごたえがあることを表しています。



やわらかい

食品のかたさ

かたい

よく噛むと肥満防止、脳の活性化、消化を助ける、など様々な効果があります。噛みごたえのある食品を使ったり、意識していつもより多く噛んでみる、など工夫されてみて下さいね。

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〉