



# はは歯クラブだより



NO. 22

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！

今回は『だ液』についてお話ししました。今回は『<sup>か</sup>噛む』ことの大切さについてお話しします。『<sup>か</sup>噛む』ということは、歯やかからだ、脳のためにとっても大切な運動です。今回はよく噛むとどのような効果が得られるのかを1月にちなんでご紹介します。

① <sup>はつおん</sup> 発音はっきり！

② おいしいごはん！

③ つばがよくでる！

④ <sup>しょうかそくしん</sup> 消化促進！

⑤ <sup>ひまんぼうし</sup> 肥満防止！

⑥ <sup>よぼう</sup> ガン予防！

⑦ <sup>のう かっぱつ</sup> 脳が活発に！

⑧ つよい歯元気な歯！

⑨ <sup>かいべん</sup> でが良い！（快便）

むし歯があったり、歯のかみ合わせが悪いと、よく噛むことができません。早めに歯科医院に相談しましょう。



詳しくは、ホームページをご覧ください。

「ゆきなり」で検索すると簡単です。

今までの「はは歯クラブだより」をホームページに掲載しています