



はは歯クラブだより



NO.38

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！

「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っても大切な運動です。現代はやわらかい食べ物が多くなっています。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620回と噛む回数が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〜ぜ！

「よく噛む」8大効果

ひ



肥満防止

ふといあきを予防

み



味覚の発達

おいしさがよくわかる！

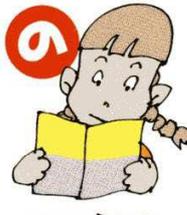
こ



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
しそくのうろうも予防

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



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。

< 歯科衛生士 池田 >