



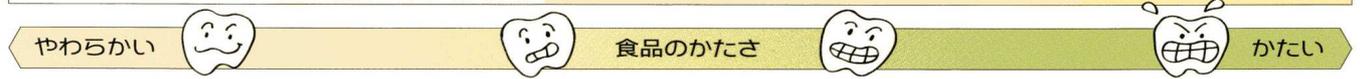
# はは歯クラブだより

NO.39



長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘

こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科** です。



これは「かみごたえ」をまとめた表です。横は食べ物のかたさを表し、縦はそれをかむ時のあごの運動量です。食品の下に表記している数が大きいほどかみごたえを感じることを表しています。「かむ」ことは、前回お話したとおり、消化を助ける、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。

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。  
<小児歯科認定歯科衛生士 大久保>