



# はは歯クラブだより



NO.56 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！

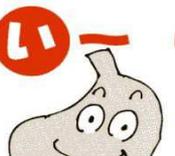
突然ですが、みなさんはよくかんで食べていますか？

お口の中に食べ物が入ったまま、飲み物を飲んだりしていませんか？

「かむ」ということは、だ液（つば）を多く分泌させ、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ても大切な運動です。



## ひみこのはかい～ぜ！ 「よく噛む」8大効果

 <b>ひ</b> <b>肥満防止</b> ふこいあきを予防	 <b>み</b> <b>味覚の発達</b> あいさがよくわかる！	 <b>こ</b> <b>発音がはっきり</b> 言葉がはきはき	 <b>の</b> <b>脳の発達</b>
 <b>は</b> <b>歯の病気予防</b> 虫歯や しそろうろうを予防	 <b>が</b> <b>ガンの予防</b> だえきがガンの 予防にいい効果	 <b>い</b> <b>胃腸が快調</b> おなかもスッキリ！	 <b>ぜ</b> <b>全力投球</b> 元気にあそぼう



よくかむことで、様々な効果があるようですね。

現在の食事は、とてもやわらかくなっています。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。

いつもより 5 回多くかむなど、自分で意識してよくかんで食べるようにしましょう。

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。

〈文責：歯科衛生士 池田友紀〉