

# はは歯クラブだより

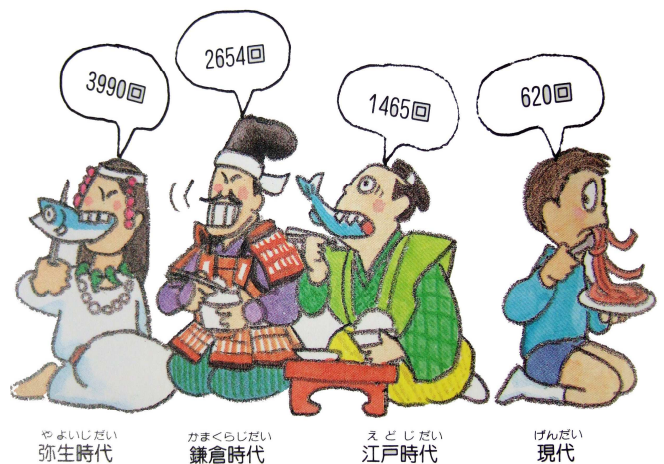


NO. 27

前は『だ液』についてお話しました。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</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。