



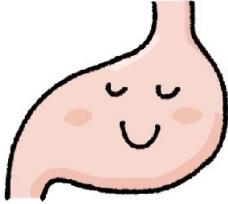


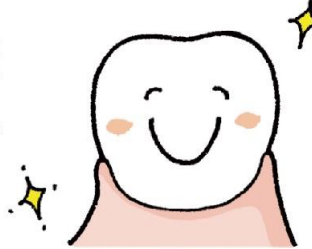
よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



よくかむことの効果



| | |
|---|--|
| <p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>  | <p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>  |
| <p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>  | <p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>  |

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みを「8020運動」といいます。生涯にわたって自分の歯を残すためにも、子どものうちから歯と口のケアをしていきましょう。

80歳で20本の歯を

