

# 食育つうしん

6月号

は たいせつ  
**歯を大切に!**  
 がつよっか とうか  
 6月4日~10日は  
 は ぐち けんこうしゅうかん  
**歯と口の健康週間**です。

いちどうしな もと だいじ おとな は  
 一度失ってしまうと元にもどらない大事な大人の歯、  
 かけがえのない歯を守るためにも、歯の健康に気をつけましょう。



## よくかむ

よくかむと、だ液がたく  
 さん出ます。だ液には、  
 むし歯を予防する効果が  
 あります。



## 時間を決める

た べもの がいつまでも ぐち なか  
 食べ物がいつまでも口の中  
 にあると、口の中が酸性に  
 なり、歯が溶け、むし歯に  
 なりやすくなります。



## 歯みがきをする

むし歯菌は、歯についた  
 食べかすをえさに、歯を  
 溶かす酸を作り、むし歯に  
 なる原因になります。



よくかんで食べると、  
 むし歯予防のほかにも体によいことがたくさんあります。

## 脳の働きをよくする



よくかむことで脳の血管や  
 神経が刺激されて、脳の働き  
 が活発になります。記憶力や  
 集中力なども高まります。

## 消化を助ける



食べものをしっかりかみ、だ液とよく  
 混ぜ合わせて飲み込むことで消化・  
 吸収を助けます。胃や腸の負担を  
 軽くします。

## 肥満を防ぐ

食べものをゆっくりと時間を  
 かけてかむことで、脳が  
 満腹感を感じ、食べ過ぎを  
 防ぐことができます。



## 味覚が発達する

よくかむことで食べものの本来  
 のおいさを感じる事ができ、  
 味覚が発達します。  
 かめばかむほど食べものの味が  
 よくわかります。

