

# 食育つつしん

6月号

は たいせつ  
歯を大切に！

がつよっ か とお 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。



## じかん き 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。



## は 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。

## のう はたら 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。

## しょうか たす 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。

## ひまん ふせ 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、脳の  
満腹感を感じ、食べ過ぎを  
防ぐことができます。



## みかく はったつ 味覚が発達する

よくかむことで食べものの本来  
のおいさを感じることができ、  
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。

