

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。

畑田小学校

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

た 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。

