

か 噛むことと健康



☆噛むことセルフチェック☆

- むし歯はすべて治療が終わっている。
- 歯みがきの時に歯肉から出血しない。
- 歯並びがきれい。
- 上の歯と下の歯は、しっかり噛み合っている。
- 噛むときにカクカク音がない。
- 口を大きく開くことができる。
- よく噛んで、ゆっくり味わって食べている。
- 食べるときは、唇を閉じている。
- 齒ごたえのあるものを食べるようになっている。
- おやつは、時間を決めて食べている。
- 一日3回、食後に歯みがきをしている。
- 定期的に歯科医院を受診して、歯石を取ってもらっている。



復元食による一食当たりの噛む回数
(斎藤滋 神奈川歯科大学教授による)



こんなにあった噛む効果!



肥満予防

よく噛めば満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎを防ぎます。



味覚の発達

ゆっくり味わうことにより、味覚が発達します。



言葉の発音がはっきり

よく噛むことで口のまわりの筋肉が発達し、発音がきれいになります。



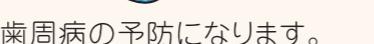
脳の発達

よく噛むことで脳神経が刺激され、脳の発達を促します。



歯の病気の予防

だ液には殺菌作用や歯垢を洗い流す作用があるため、むし歯や歯周病の予防になります。



がんの予防

だ液に含まれる酵素が、発がん物質を少なくします。



胃腸の働きを促進

だ液が、食べ物の消化・吸収を助けます。



全身の体力向上

しっかり噛むことで筋力がUPし、全身の体力向上につながります。



明日のために 未来のために

—「寝ること」と「か
噛むこと」から生活習慣を見直そう!—



年	組 科	番	氏名
---	--------	---	----

自らすすんで健康・体力づくりに取り組むことが、生涯にわたる健康生活につながります。このリーフレットを活用して、自分自身の生活習慣を見直してみましょう。なお、このリーフレットは学校、家庭、地域の方々が連携してみなさんの健康づくりを支援するための、「えひめ子ども健康サポート計画」(平成20年度)の一環として作成しました。