

か 「よく噛むこと！」～ 愛知県歯科医師会がすすめる食育 ～

わたしたちの周りには、柔らかい食品が増え、噛む回数が減少しています。よく噛むことは、健康の増進はもとより、おいしく豊かな食生活に欠かせません。自分の歯を大切に、よく噛んで食事をしましょう。



かみかみランキング

問題

噛む回数が多い食べ物はどれでしょう。多い順に並べてください。



プリン



そば



エビフライ



ごはん



ハンバーグ



せんべい



たくあん



アジの開き



皮付きりんご



バナナ

答

多 い (①) (②) (③)
(④) (⑤) (⑥) (⑦)
(⑧) (⑨) (⑩) 少 ない

正解は、4ページをご覧ください。

「よく噛む」8大効果

～ ひ み こ 卑弥呼の歯がーぜ ～

① ひ 肥満を防止

脳の満腹中枢に働きかけて、食べ過ぎを防ぐ。

② み 味覚の発達

味わうことでおいしさがよく分かる。

③ こ 言葉の発音がはっきり

口を開く筋肉が発達する。

④ の 脳の発達

脳を刺激し活性化する。

⑤ は 歯の病気予防

だ液が口の中を洗浄し、虫歯や歯周病を防ぐ。

⑥ が がん予防

だ液の成分に発がん物質を不活性化させる作用がある。

⑦ い 胃腸の働きを促進

だ液が胃腸の消化吸収を助ける。

⑧ ぜ 全力投球

脳内ホルモンが増加し、リラックスできる。

かみんぐさんまる 「噛ミング30」

愛知県歯科医師会は、よく噛むことの効果を発揮したり、食べたものが気管に入り込むといった危険を防ぐため、1口30回以上噛むことを「噛ミング30」(カミングサンマル)というキャッチフレーズで勧めています。