だいじにすれば永久歯、
だいじにしないと永久止。

ひみこのはがい～　ぜ

小倉歯科医師会学校歯科保健委員会

お料理一例
あんかけ焼きそば
都 豚
大学芋
杏仁豆腐
鍋の唐揚げ
SUNTORY
MALTS
REFR
280円(税込294円)
お料理 5%

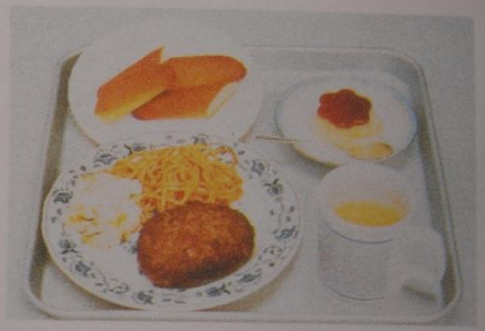
ハンバーグステーキの
ハヤシソースオムライス

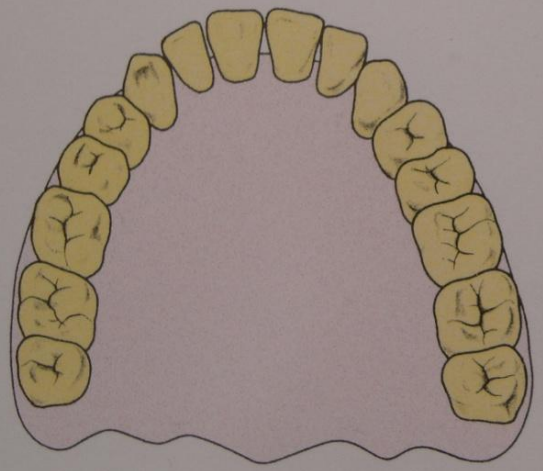
弥生時代
卑 弥 呼

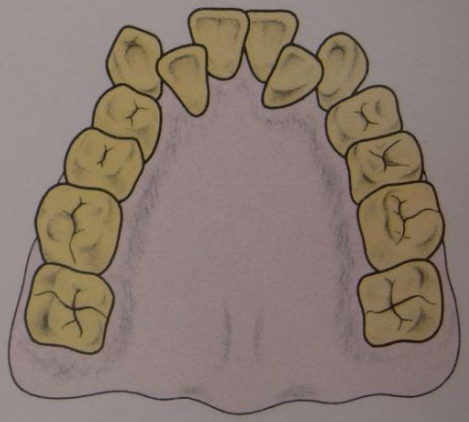
現代人
約1500年前の古墳時代人
三保松沢
7-55

商品はイメージです
Rainbow Koala

フレッチャー氏は噛(か)んで 30 kg もやせました







あごは小さくなってます

「よくかむ」8大効用

ひ

❶肥満の予防

太った人とやせた人が一緒に食事をすると太った人の方が早食いの傾向にあります。よくかまないと早食いになり、満腹感を得るには過食となり肥満につながります。

み

❷味覚の発達

よくかむことにより、それぞれの食品のもつ特有の味がわかり味覚が発達します。よくかまないと偏った味覚になりがちです。

こ

❸言葉を正しく発音

よくかむとあごや顔面の成長を促します。あごの骨が発達しないと口の中がせまくなり、舌の発達だけが正常であると口の大きさとアンバランスになり、十分に舌を運動させて正しい発音ができなくなります。また顔が細面になって歯ならびを悪くする原因となります。きれいな歯ならびは、言葉を正しく発音させます。

の

❹脳の発達

かむためには、あごを動かすたくさんの筋肉が協調して働くことが必要です。また、歯の根のまわりには神経がたくさん取り巻いて脳につながっています。かむときにかかる力の情報は神経によって脳に伝えられ、脳は歯や筋肉と情報のキャッチボールをしながら、うまくかめるようにあごを動かします。よくかむことは、脳に生き生きと血液を循環させ、脳のすこやかな発育を促します。

が

❻がんの予防

がん発生を防ぐには、発がん物質を身体に入れないことが重要です。唾液中の酵素が、食物の中に含まれた発がん毒性を減少させることがわかっています。よくかめば、唾液の分泌が促進され、がんの予防になります。

い~

❼胃腸快調

かむ運動は唾液の分泌をよくしたり、消化吸収をよくする第一段階の働きをします。よくかんだ刺激は脳から胃に伝えられ胃の働きをもよくします。

は

❺歯の病気予防

かむことによって、歯ぐきや口の粘膜はマッサージ作用を受け、リンパ液や血液の流れが促進されて、これらの組織の健康を保ちます。唾液の分泌もよくなって、口の中を清潔にします。特に繊維性の食品をかむことで、歯の汚れ（プラーク）をある程度取り除くことができます。

ぜ

❽全力投球

かみしめることはスポーツだけでなく、あらゆる活動をはじめる際に絶対必要なことなのです。有名なスポーツ選手の口の中をみると、歯のかむ面がすり減っています。これは初動動作や運動の瞬間に歯を強くかみしめる必要があるからです。