

今の食事はやわらかい食べ物が増え、あまり噛まなくても食べられるようになりました。噛む回数が少ないと、肥満やあごの成長等に影響することがあります。

昔の人は硬い食べ物をしっかり噛んでいたため、自然と噛む力が育っていたと考えられています。毎日の食事で「よく噛む」ことを意識し、噛むことを習慣化していくことが大切です。無理のない形で、「よく噛む習慣」をゆっくり育てていきましょう。

ママごはん デンタルクリニック

《第47回》
かむことでお口も
体も元気に

〈ひみこのはがーぜ〉

よく噛むと、こんなに
よい効果があるのよ！

ひ 肥満防止



み 味覚の発達



こ 言葉の発音



の 脳の発達



元気もりもり！



は 歯の病気予防



が がん予防



い 胃腸快調



ぜ 全力投球

〈よく噛むための調理の工夫〉

材料は
大き目に切る



薄めの
味付けにする



献立の品数を
増やす



水やお茶
(汁物以外の水分)を
飲みながら食事をしない



協力／三重県歯科医師会

〒514-0003 津市桜橋2丁目120番地の2 ☎059-227-6488 (代)

<http://www.dental-mie.or.jp>

日本歯科医師会
PR キャラクター よ坊さん(三重県)

