

噛むことの効用

ひみこの歯がいーぜ



ひ 肥満予防

よく噛んで
食べると
脳にある
満腹中枢が働いて
食べすぎを防げます



み 味覚の発達

よく噛んで
味わうことにより
食べ物の味が
よくわかります



こ 言葉の発音が はつきり

よく噛むことにより
口のまわりの筋肉を
使うため、表情が豊かに
なります。口をしっかり開けて
話すとききれいな発音ができます。



の 脳の発達

よく噛む運動は、
脳細胞の働きを
活発にします。
子どもの知育を助け、
高齢者は認知症の予防に役立ちます。



ぜ 全身の体力向上と 全力投球

力を入れて
噛みしめたいとき、
歯を食いしばることで
力がわきます。



は 歯の病気を防ぐ

よく噛むと
だ液がたくさん出て、
口の中をきれいにします。
このだ液の働きが、
むし歯や歯周病を防ぎます。



が ガンの予防

だ液中の酵素には
発ガン物質の発ガン
作用を消す働きが
あります。よく噛んで
ガンを防ぎましょう。



いー 胃腸の 働きを促進

よく噛む
ことで
消化酵素が
たくさん出て
消化を助けます。



噛むと
こんなに
いいことが