



もいもい



かむことの大切さを知りましょう！

お子さんは、虫歯のない健康な歯が保っていますか。



歯は、食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かむことによって、体によい効果をたくさん得ることができます。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯を磨いたりして、歯を大切にするためにできることを実践し、習慣付けましょう。

よくかんで食べるとどんな効果があるの？



「ひみこのはがーぜ」は、よくかむことによって得られる8つの効果を表した言葉です。



ひ 満腹感が得られるので、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。

み 味わって食べるので、味覚が発達します。

こ あごが発達し、歯が正しく生えそろう、かみ合わせがよくなります。そのため、自然に正しい口の開き方ができ、正しい言葉の発音ができるようになります。

の 脳に刺激が与えられて、脳の発達に役立つと言われています。咬合力の強い子どもほど幾何図形の点数がよいというデータもあります。

は あごが発達し、歯並びがよくなるため、歯磨きがしやすく、虫歯の予防になります。また、歯垢もたまらないため、歯槽膿漏や歯周病の予防になります。

が 発がん物質は唾液に30秒付けておくと毒性がなくなるそうです。よくかむと唾液がたくさん出るため、がんの予防になります。

いー 消化吸収がよくなり胃腸の働きを助けます。

ぜ 歯並びと運動能力には相関関係があることがわかっています。スポーツをするときに全力投球するために、歯の健康は重要です。



弥生時代



卑弥呼の時代には、一回の食事にかむ回数は約4000回でした。現代人の食事では、約620回で、古代の6分の1まで少なくなっています。

食べているものを見ると、魚や野菜や木の実などを素材のまま食べています。かむ回数を増やすためには、どんなものを食べるかもポイントになりますね。

