

噛むことの効用

ひみこの
歯がイーゼ



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。



は

歯の病気を防ぐ

よく噛むと
だ液がたくさん出て、
口の中をきれいになります。
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

だ液の中の酵素には
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

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。



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。



噛むと
こんな
ぬいこどが