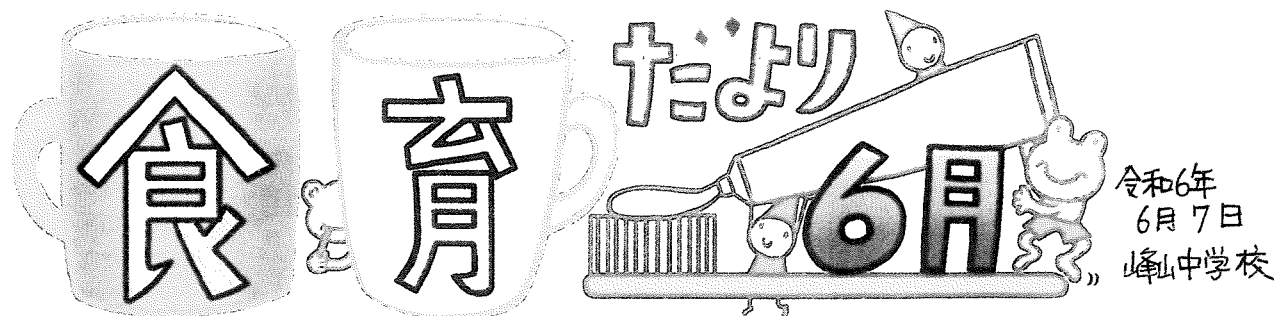




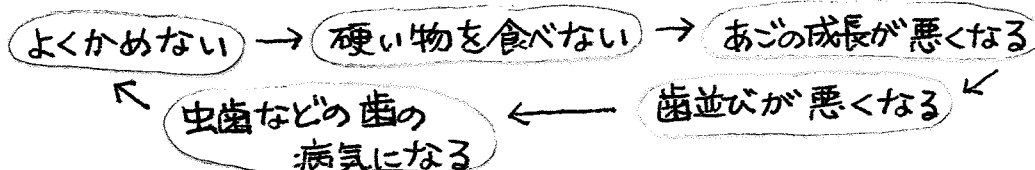
6月4日～10日は 歯と口の健康週間

かむことについて
考えよう！

★私たちは あまり かまなくなっている！

私達は昔と比べると 食べ物をあまりかまなくなっているようです。よくかまずに 食べられる やわらかい食べ物が好まれ、逆に 野菜、骨付きの魚などの よくかまなければならぬ食べ物は あまり好まれません。
食べ物の 中身の問題 だけでなく、ゆくりと 食事をする 時間の 余裕が なかったり、テレビ などを見ながら 食べたり、生活の 仕方が 変わってきた ことも 原因に なっている ようです。

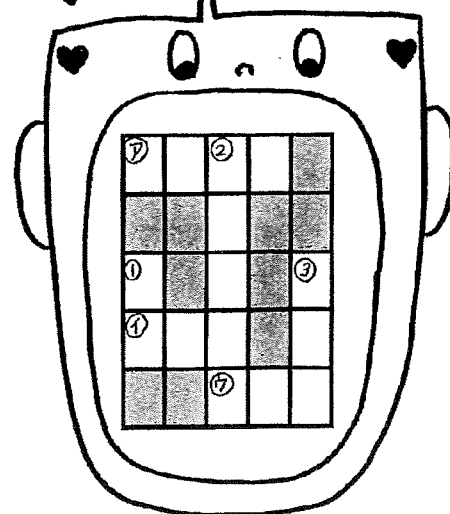
★よくかまないと、よくないことのくり返しが...



〈タテのかぎ〉

- ①よくかむと〇〇の骨が成長して歯ならびがきれいになります。
- ②じょうぶな骨や歯をつくるために大切な栄養素です。
- ③くちびるをとじてかむと、食べ物が〇〇〇の上に集まってよくかめます。

かみかみクロスワード



〈ヨコのかぎ〉

- ①かむと動く
←♥の場所の名前。
①〇〇〇、れんこんなど、食物せんいの多い野菜をよくかみましょう。
- ②よくかむと、だ液がたくさん出て〇〇〇になりにくいとわれています。

こたえは右下→

★よくかむと いいことたくさん！

それは...

あたし、歯がいのち！



あ じがよく分かる



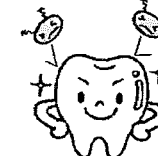
た べすぎを防ぐ



し やべりがはきりする



は がじょうぶになる



が ん予防に役立つ



い を快調にする



の うを活性化



ち からが出せる

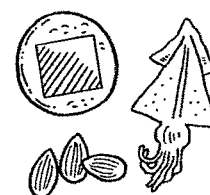


このように、よくかむことは、歯と口だけでなく体全体の健康につながります。よくかむことは、今日からすぐに、誰にでもできる健康法です！

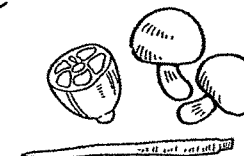
でも、なかなか しっかりかめない... という人へ。

★よくかんで 食べるためには...

- やわらかい物でも、意識して あと5回 多くかむことを目標に。
- テレビを見ながらなどの「ながら食べ」をしない。
- 早食いや、お汁・お茶などで 流し込むような食べ方をしない。
- かみごたえのあるものを しっかりかんで 食べる。↓



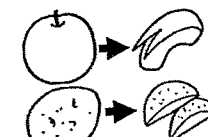
硬いもの



せんいの多いもの



骨のあるもの



皮付きのもの



大ぶりに切ったもの

