

しっかり **かむ** ことの
大切さについて 考えてみよう！

良く **かむ** と
どんないいことがあるのでしょうか？

ひみこのはかいいいせ! ひ



よくかんで食べると肥満(ひまん)を防いでくれます。
食べ物は小さくくだかれ、おまけに口の中に唾液(だえき)がたくさん出できます。
血液中の糖分が上がり、お腹がいっぱいになった感じがし、もう食べなくてもいいよと思うようになります。食べ過ぎを防いでくれるわけです。

ひみこのはかいいいせ! み



よくかんで食べると、味覚(みかく)が発達します。
ご飯やパンを何度もかんでい
ると、甘さを感じるようになります。
他の食べ物でも、かめばかむ
ほど、食べ物のおいしさを感じ
ることができます。
食べ物の本当の味がよくわか
るようになります。

ひみこのはかいせい! こ

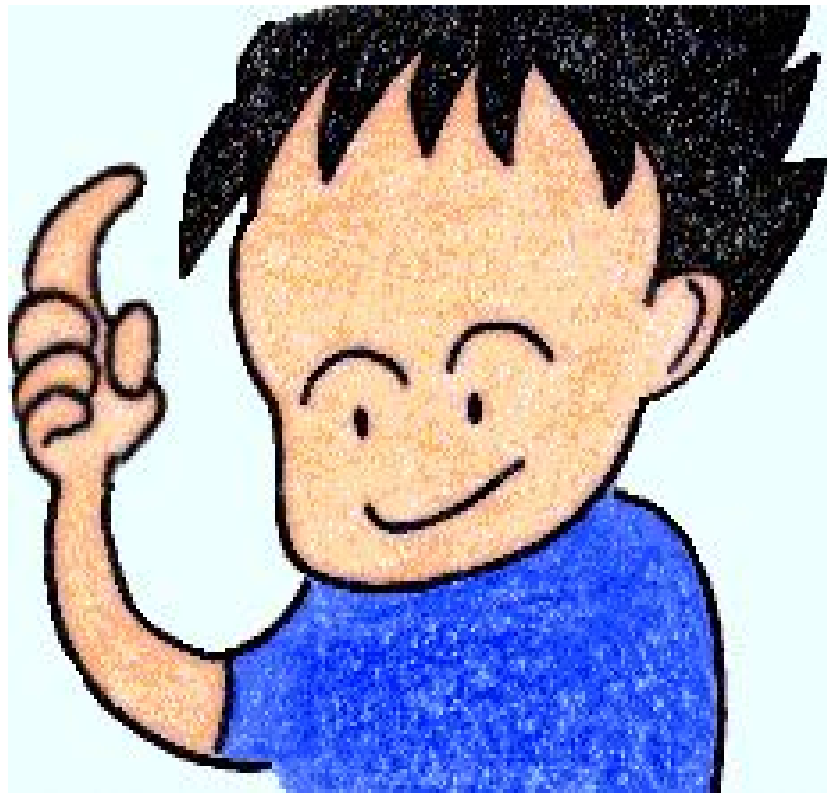


よくかんで食べると、言葉(ことば)の発音をはっきりします。

かむためには、あごを動かさなければなりません。よくかむといつの間にかあごがきたえられ、あごの動きもよくなります。

話をするときにもあごがよく動くので、発音のはっきりした話し方になるのです。

ひみこのはか[®]い[®]いせ[®]! の



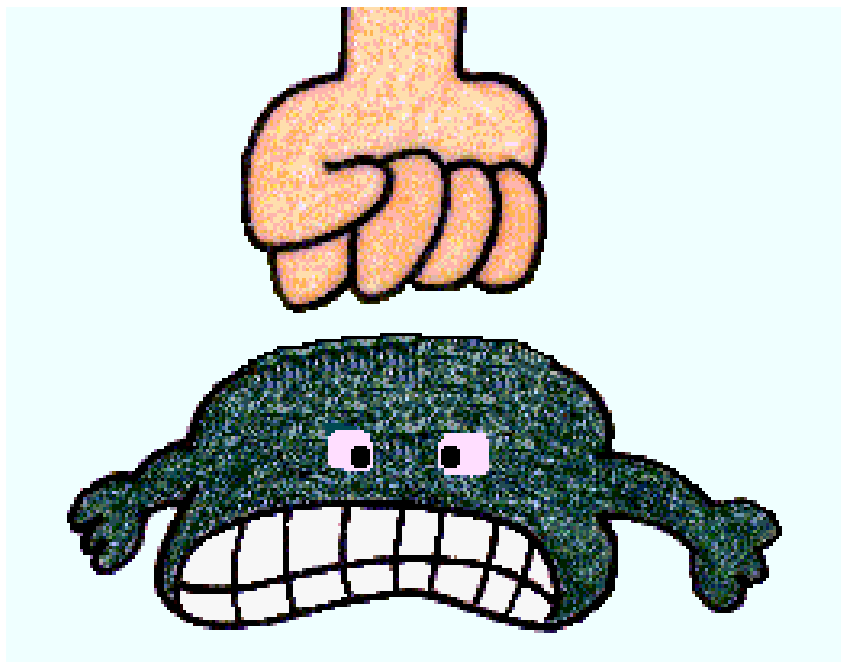
よくかんで食べると、
脳(のう)がきたえられます。
食べ物が口にはいると、舌
や歯が刺激(しげき)を受け
て脳にその様子を送ります。
脳は、「強^くかめ」とか「弱^く
かめ」といった司令を出しま
す。つまり、かんでいるとき
は、脳がよく働いているので
す。かむことで、脳に血液も
たくさん流れ、脳に栄養分も
送られるので、脳の働きをよ
くしてくれるのです。

ひみこのはかいいいせ! は



よくかんで食べると、歯(は)の病気を予防できます。
よくかむと、歯のおそうじができるのです。それはむし歯を防ぐことにもなります。
歯ぐきもきたえられ、歯周病(ししゅうびょう)という歯ぐきの病気からも守られます。

ひみこのはかいいいせ! か



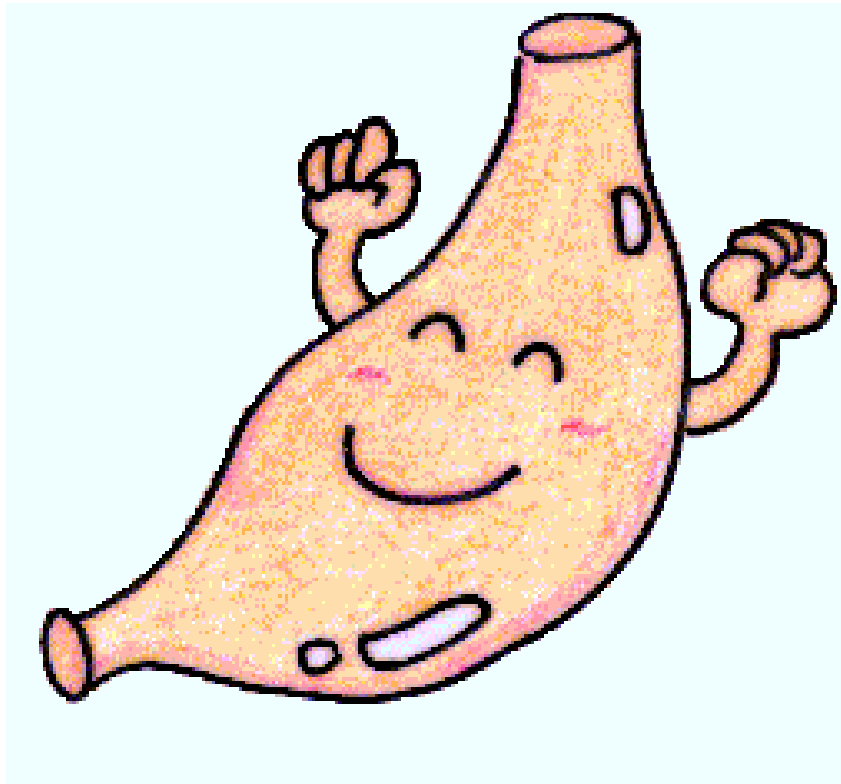
よくかんで食べると、癌(がん)の予防になります。

がんをのもとなる発がん物質は、いろいろな食べ物にふくまれています。

よくかむと、唾液(だえき=つば)が出ます。その唾液には、がんを抑えてくれるものが含まれています。

あわせて、バランスよく食べることも大切です。

ひみこのはかいいいせ!



よくかんで食べると、胃腸(いちょう)の調子がよくなります
よくかめば、食べ物は細かく
だかれ、唾液(だえき=つば)
とよくまざります。

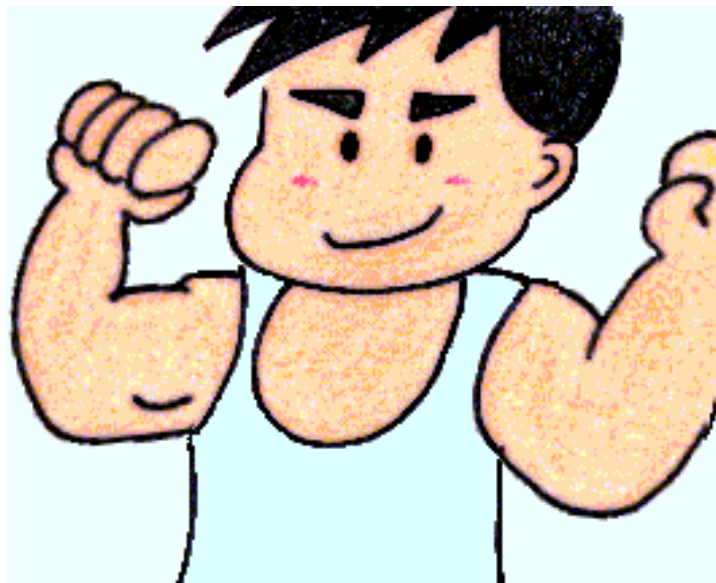
ゴクンと飲み込むと、食べ物は胃の中に入り、腸に行きます。

胃や腸は、あまり苦勞することなく消化してくれます。

そのおかげで、胃腸の調子もよくなるというわけです。

ひみこのはかい〜いせ!

せ



よくかんで食べると、全力投球(ぜんりよくとうきゅう)ができ、全身(ぜんしん)の体力向上にもなります。「歯を食いしばる」という言い方があります。

歯を食いしばると、全身に力がみなぎってきます。

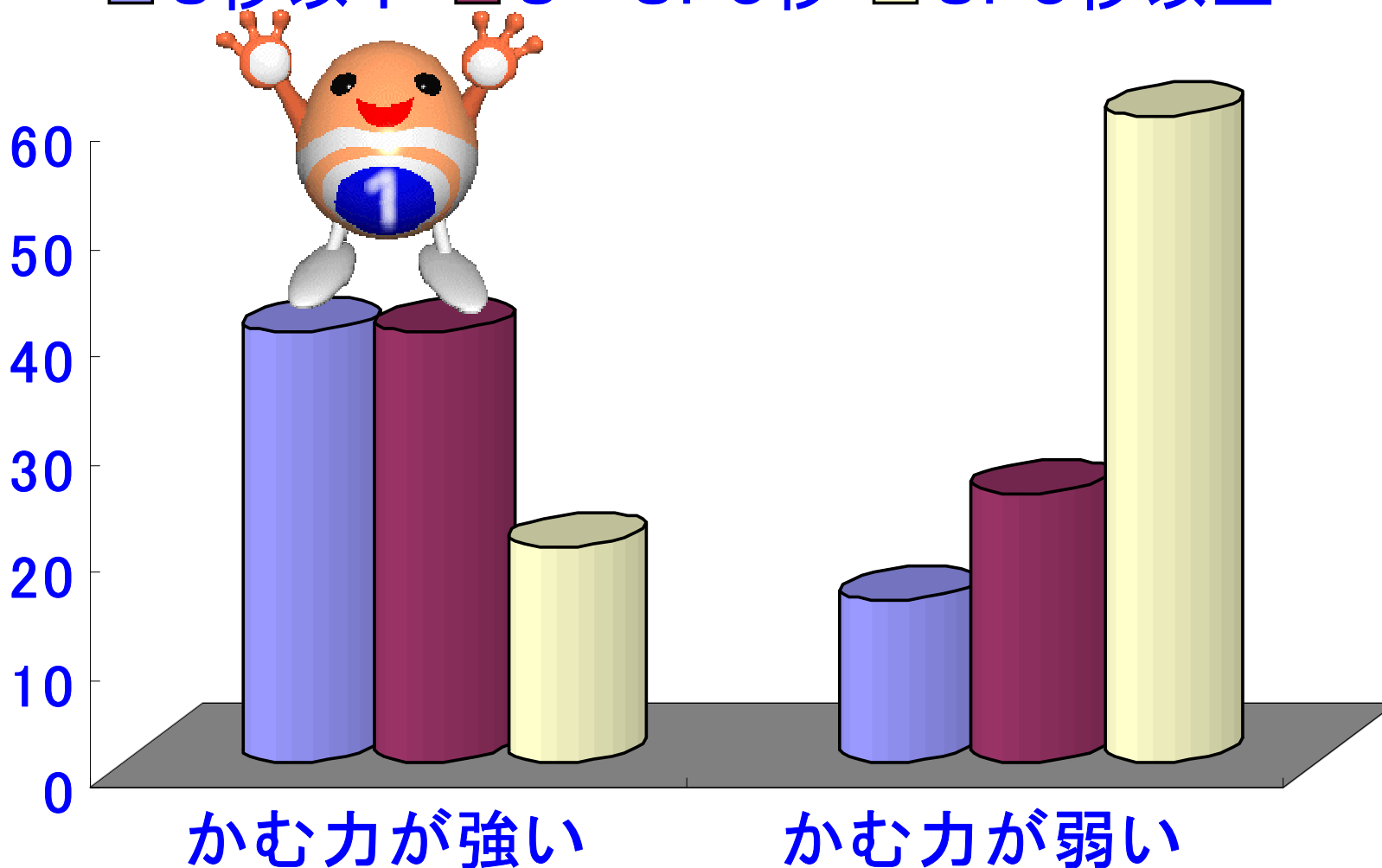
全身に力が加わり、手足の先まで活発になってきます

かむ力が強いと速く走れる

50m走

小学校5年生

■ 8秒以下 ■ 8~8.5秒 ■ 8.5秒以上

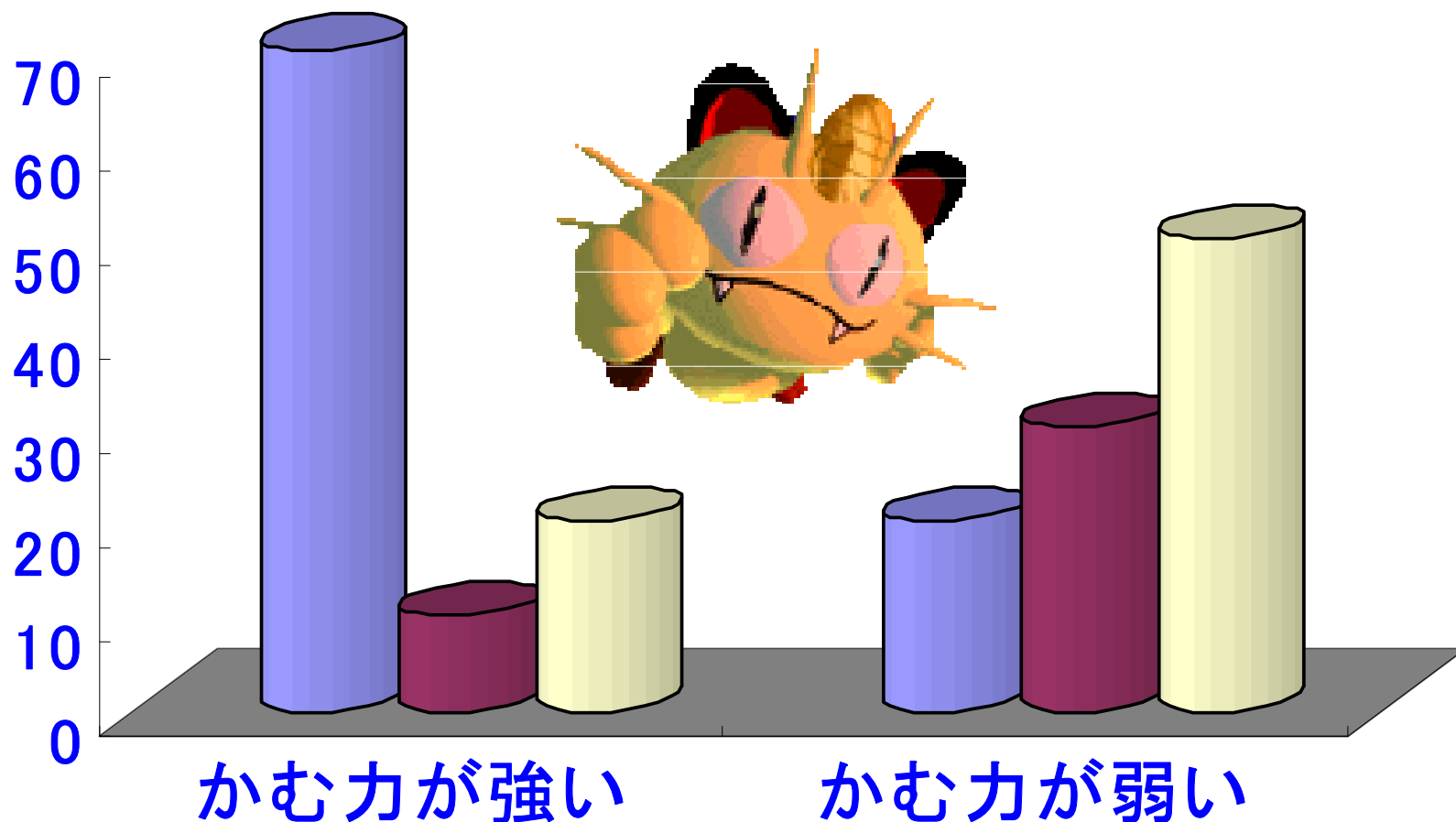


かむ力が強いと遠くへ投げることができる

ソフトボール投げ

小学校5年生

■ 30m以上 ■ 20m~30m ■ 20m以下



子どもたちが押している【お口の健康の玉】

子どもの言葉に換えてみると

口の中が
いい調子

よく噛んで
するっと
飲み込める
ことばが
はっきり
出る

味わって
みんなで
おいしく
楽しく
食べられる

食育とのリンクで
効果的・相乗的に口腔の健康を向上







キミは今日から何をする？

