

# 歯っぴ～噛む噛む



今回のテーマは… 「**噛む力を育てましょう！**」です！

しっかり噛むことは顎や歯の発達ばかりではなく  
全身の健康に大きく影響します。



## 噛むことの8大効果

### 「ひ・み・こ・の・は・が・いー・ぜ」



#### ひ 肥満防止

よく噛むと満腹感で  
食べ過ぎない



#### み 味覚の発達

よく噛んで多くの食べ物を  
食べれば味覚が発達



#### こ 言葉の発音がハッキリ

口の周りの筋肉が発達して  
発音がよくなる



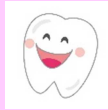
#### の 脳の発達

噛む刺激で脳の  
働きが活発になる



#### は 歯の病気予防

唾液の分泌で歯の  
汚れをきれいにする



#### が ガン予防

唾液が発がん性物質の  
毒性を抑える



#### い 胃腸快調

噛むと消化酵素が  
たくさん出て消化を促進



#### ぜ 全身の体力向上

心身が健康になり  
体力向上の促進



よく噛んで  
食べましょうね！



軟食・飽食の時代といわれる現代「噛まない子」「噛めない子」が問題になってきています。  
幼児期から学童期は、咀嚼機能を育てるとても大切な時期です。

～子どもの頃から、よく噛んで食べる食生活を習慣にしましょう～

### ☆☆今月のピックアップ☆☆

## 満腹感を得るまでに食事開始から約 20 分かかる！

食べ物を摂取すると血液中にブドウ糖が  
増えて血糖値が上昇します。  
血糖値の上昇を脳で感知するまでに  
約 20～30 分かかると言われています。



「食べる」

20～30 分



「満腹」

5～10分の早食いをしてしまうと  
またすぐにお腹がすいてしまいます！



一口30回を目標にゆっくり噛んで食べる  
習慣を身につけましょう！