

# よく噛んで食べるとなぜいいの？

令和6年12月 北九州市教育委員会

## よく噛むことの効果

<p><b>ひ</b> 肥満防止</p> <p>満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎます。</p>	<p><b>み</b> 味覚の発達</p> <p>素材の味がわかるようになり、味覚が発達します。</p>	<p><b>こ</b> 言葉の発音はっきり</p> <p>顔の筋肉が発達し、発音がはっきりします。</p>	<p><b>の</b> 脳の発達</p> <p>脳の血流がよくなり、働きが活発になります。</p>
<p><b>は</b> 歯の病気を防ぐ</p> <p>よく噛むと、だ液がたくさん分泌されます。だ液には、むし歯や歯周病を予防する働きがあります。</p>	<p><b>が</b> がんの予防</p> <p>よく噛むと、だ液がたくさん分泌されます。だ液には、がんを予防する働きがあります。</p>	<p><b>いー</b> 胃腸快調</p> <p>胃の働きがよくなり、消化吸収がされやすくなります。</p>	<p><b>ぜ</b> 全身の体力向上</p> <p>しっかり噛むことで、体に力が入ります。</p>



ひみこの時代の食事の噛む回数は、現代の食事の約6倍だったといわれています。現代の食事は柔らかく加工されたものが多く、噛む回数が少なくなっています。そのため、毎日の食事の中でよく噛んで食べるように、意識することが大切です。

### よく噛む回数を増やすための工夫

#### 食べるとき

- ・一度にたくさんの量を口に入れない
- ・一口食べたら30回噛む
- ・食事を飲み物で流し込まない

#### 調理のとき

- ・食材を大きめに切る
- ・食物繊維の多い食材を使う



左右の奥歯でよく噛んで食べるとキレイな歯並びにつながります



## よく噛んで食べると健口力がアップします↑

### よく噛むためには健康な歯が必要なので歯科検診に行きましょう



- ・むし歯は放っておくと、どんどん大きく広がります。早めに治療を受けましょう。
- ・小中学生の間は、歯が抜けたり生えたりして変化が激しい時期です。新しく生えてきた永久歯をむし歯にしないために、3~4か月に1回歯科医院で定期健診やフッ化物塗布を受けましょう。

