

## ★よく噛むことのメリット★

### 『卑弥呼の歯がいーぜ!』(ヒミコノハガイーゼ)

は、そんなメリットを表した標語です。

#### 【ヒ】～肥満防止～

よく噛んで食べることによって、血糖値が緩やかに上昇し、満腹感も得られるので食べ過ぎを防ぎ、**肥満防止**につながります。



#### 【ミ】～味覚の発達～

食べ物の固さや形を感じることができ、**味**がよくわかるようになるなど味覚が発達します。

#### 【コ】～言葉の発達～

口の周りの筋肉を使うことで、顎が発達し、表情が豊かになったり、**言葉**の発音がきれいになります。

#### 【ノ】～脳の発達～

脳に流れる血液の量が増え、子供は**脳が発達**し大人は物忘れを防止することができます。

#### 【ハ】～歯の病気の予防～

よく噛むことで唾液が増え、その自浄作用により**むし歯予防**につながります。

#### 【カ】～がんの予防～

唾液に含まれるペルオキシターゼという酵素が、食べ物の発がん性を抑えるといわれています。そのため**がんの予防**につながります。

#### 【イー】～胃腸快調～

よく噛むことで、消化を助け**胃腸**の働きが活発になり、便秘解消にもつながります。

#### 【ゼ】～全身の体力向上と全力投球～

丈夫な歯があれば大事な時に歯を食いしばり、**全力**を発揮できます。



このように、よく噛んで食べることは私たちの健康にいいことがたくさんあるんです。1本でも多く自分の歯を残し、いつまでも美味しく食事ができるよう、よく噛んで食べることを心掛けましょう(^\_^)

