

現代の食事はやわらかい物が多く、「よくかんで食べる」ことの大切さを忘れがちです。よくかむことは、肥満防止など全身の活性化にも重要であり、健全な顎の発達による良い歯ならびは、むし歯や歯周病の予防にも有効です。

もぐ
もぐ

ママごはん デンタルクリニック

《第35回》
かむことで
お口も体も元気に



ひみこのはがいで



よくかむと、こんなに
よい変化があるのよ!

ひ

肥満防止



み

味覚の発達



こ

言葉の発音



の

脳の発達



ハキハキ!

元気もりもり!

は

歯の病気予防



が

がん予防



い

胃腸快調



ぜ

全力投球



よくかむための工夫

かむ力を養うよう、調理の仕方をひと工夫しましょう。ひと口30回以上かむとよいと言われていています(噛ming30運動)。昔ながらの日本食もおすすです。

かみごたえのある食材の例

(硬めの肉や野菜、乾物、海藻など)



いか



れんこん



わかめ



りんご



フランスパン

調理を工夫する

- ・材料は大きめに切る
- ・薄めの味付けにする
- ・献立の品数を増やす



水やお茶(汁物以外の水分)を
飲みながら食事をしない



協力/ 三重県歯科医師会

〒514-0003 津市桜橋2丁目120番地の2 ☎059-227-6488 (代)

<http://www.dental-mie.or.jp>

日本歯科医師会
PR キャラクター よ坊さん(三重県)