

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

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（噛ミング30運動）。昔ながらの日本食もおすすめです。

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）