



むし歯ZERO通信

令和4年4月20日
芽室町子育て支援課
子育て支援係 発行
電話 62-9733

むし歯ZERO通信では、歯と口の健康についてお伝えしていきます。是非ご家族でお読みください。

●よくかんで食べよう

ひとくち何回かんで食べていますか？
たくさんかんで食べると良いことがいっぱい！目標はひとくち30回。
まずは、食事のときに何回かんでいるのか数えてみましょう。

●たくさん噛むことのメリット

8つの効果



「ひみこのはがいてぜ」

ひ …… 肥満予防

よくかまないで食べると、早食い、過食につながります。
よくかむことで、満腹中枢が刺激され食べ過ぎ防止になります。



み …… 味覚の発達

かめばかむほど、食べ物本来のおいしさを感じることができ、
味覚が発達します。



こ …… 言葉の発達

かむことで顔の筋肉が発達すると、言葉を正しく発音できるようになり、
表情が豊かになります。



の …… 脳の発達

かむ刺激や味、触覚などの情報は脳へ送られます。
脳の中で多くの情報が飛び交い、活性化させます。



は …… 歯の病気の予防

かむことにより、唾液がたくさん出ます。唾液にはさまざまな効果があり、
むし歯や歯周病の予防につながります。



が …… ガンの予防

唾液中のペルオキシターゼが、食品中の発がん物質を無毒化させると言われています。



い …… 胃腸の働きを促進

よくかむことで、食品が細かくなり消化しやすくなります。
そうすることで胃腸の負担が軽くなります。



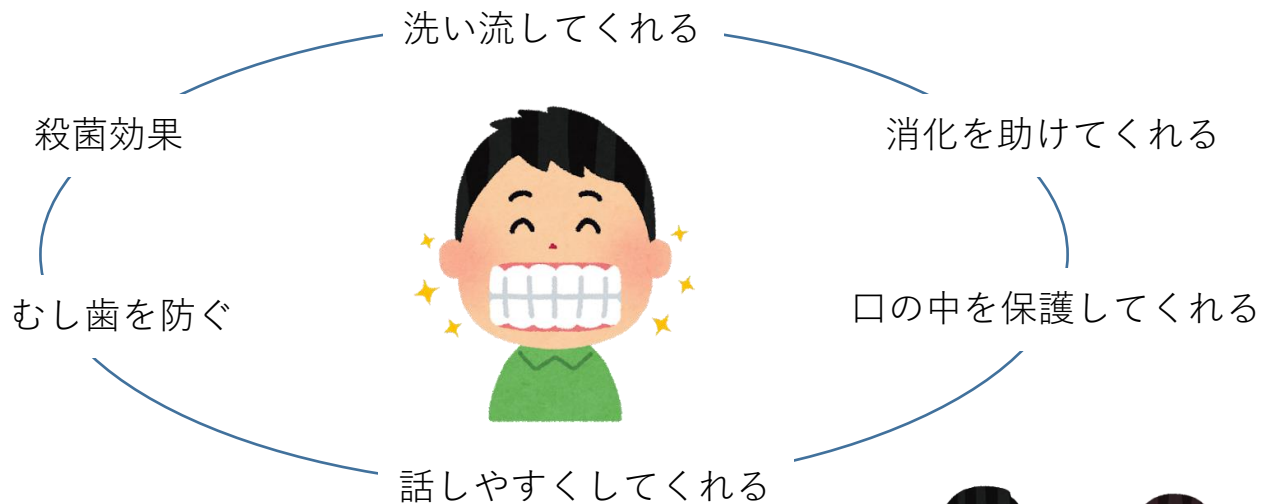
ぜ …… 全力投球

かみしめる力は、全身に力が入り、体力の向上、
集中力の向上につながります。



●唾液にはこんな効果が

たくさんかむことにより、唾液がたくさん出ます。
唾液にはうれしい効果があります。



●味を楽しもう



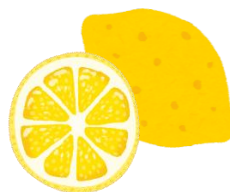
味覚は、「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」の5つに分けられます。
生後3か月ごろから味の好みが出始め、発達していきます。
ヒトは本能的に、甘味・塩味・うま味を好む傾向にあります。それは、母
乳の味成分が先に発達していくからです。
どんな味が好きですか？よくかんで、いろいろな味を楽しみましょう！



甘味



塩味



酸味



苦味



うま味