



11月8日は「いい歯」の日です!



みなさんは「いい歯」を保つために、どんなことをしていますか？
歯みがきやカルシウムを摂ることも大切ですが、よくかむことも必要です。
良いことたくさん! 「かむ」ことについて紹介します。



ひまんよぼう
肥満予防
食べ過ぎを防ぎます



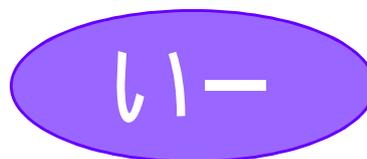
はびょうきよぼう
歯の病気予防
だえきでくちなか
唾液が出て、口の中が
きれいになります



みかくはったつ
味覚の発達
たものあじ
食べ物の味が
よくわかります



がんよぼう
がん予防
だえきにはがんを
よぼうはたら
予防する働きもあります



いちよう
胃腸のはたらきアップ!
ちいかくだ
小さく噛み砕くことで、
しょうか
消化しやすくなります



はつあん
ことばの発音がはっきり
くちまわきんにくはったつ
口の周りの筋肉が発達し、口を大きく開
けてははっきり話すことができます



ぜんしんたいりよくこうじょうぜんりよくとうきゅう
全身の体力向上・全力投球!
はく
歯を食いしばると、力が湧いてきます。
たものエネルギーをスタミナに変え
て、ぜんりよくとうきゅう
全力投球しよう!



のうはったつ
脳の発達
のうさいぼうしげき
脳細胞を刺激して、脳がしっかり働きます

ひみこの歯がいーぜ

やよいじだい
弥生時代のひみこの食事は、現代の食事の6倍もかんでいたそうです。
「ひみこのはがいーぜ」は、かむことの効果を覚えてもらえるよう、標語
になっています。みなさんはしっかりかんで食べているかな?



ひとくち30回、しっかりかんで食べようね!