

よくかむと、いいことがいっぱい！

よくかんで
けんこう
健口度アップ！

私たちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。
普段はあまり意識していない行為かもしれませんが、「かむ」ということは体にとって、とても大切な働きをしています。

「ゆっくりよくかむこと」は肥満を予防するための生活習慣のひとつです。
唾液の分泌もよくなり、口の中の病気を防ぎ、消化を助けます。

かむことの効用

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| ひ 肥満の予防 | は 歯の病気（むし歯や歯周病）の予防 |
| み 味覚の発達 | が がんの予防 |
| こ 言葉の発音の正常化 | い 胃腸の働きを促進 |
| の 脳の発達 | ぜ 全身の体力向上 |



ひみこのはがーぜ
8020 財団 HP より

こんな食べ方していませんか？

流し食べ



飲み物で流し込みながら食べる

早食い



回数しかかまないで飲み込む

よくかむ習慣をつけるには...

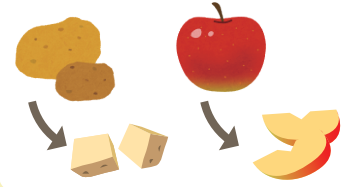
かみごたえのある食品を取り入れる



素材の切り方を大きくする



皮つきのまま使う



噛ミング 30 (カミングサンマル) 運動

「食べ方」(かみ方・のみこみ方)を通じて健康づくりをめざし、「ひと口 30 回以上かむ」ことを目標として、健全な食生活を推進するために提唱した運動です。しっかりかむことで、唾液の分泌がよくなり、食べ物の味をよりおいしく感じることができます。また、窒息や誤嚥ごえんの予防にもつながります。

定期的な
歯科検診で
イキイキ生活



かかりつけの歯科医院で専門家のチェックを受け、歯と口を健康に保ち、心と体の健康力をアップしましょう！