

噛むことの効用

ひみこの歯がイーゼ



**ひ** ひまんよぼう  
肥満予防

よく噛んで  
食べると  
脳にある  
満腹中枢が働いて  
食べすぎを防げます



**み** みかく  
味覚の発達

よく噛んで  
味わうことにより  
食べ物の味が  
よくわかります



**こ** ことば  
言葉の発音が  
はつきり

よく噛むことにより  
口のまわりの筋肉を  
使うため、表情が豊かに  
なります。口をしっかり開けて  
話すときれいな発音ができます。



**の** のう  
脳の発達

よく噛む運動は、  
脳細胞の働きを  
活発にします。  
子どもは知育を助け、  
高齢者は認知症の予防に役立ちます。



**ぜ** ぜんしん  
全身の体力向上と  
全力投球

力を入れて  
噛みしめたいとき、  
歯を食いしばることで  
力がわきます。



**は** は  
歯の病気を防ぐ

よく噛むと  
だ液がたくさん出て、  
口の中をきれいにします。  
このだ液の働きが、  
むし歯や歯周病を防ぎます。



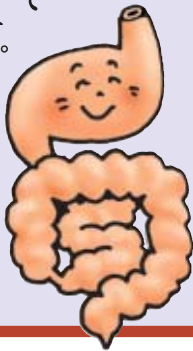
**が** ガンの予防

だ液中の酵素には  
発ガン物質の発ガン  
作用を消す働きが  
あります。よく噛んで  
ガンを防ぎましょう。



**い** いちよう  
胃腸の  
働きを促進

よく噛む  
ことで  
消化酵素が  
たくさん出て  
消化を助けます。



噛むと  
こんなに  
いいことが