

健康マメ知識 ～考えよう歯の健康～



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。毎日何気なく使っている歯や口は元気に自分らしく生涯いきいきと生活するために欠かせないものです。

この機会に歯と口のチェックを行ってみましょう！

今月は、噛むことについてご紹介します。

- よく噛むことで脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎ、
肥満予防に繋がります。
- よく噛むことで、食べ物の味を味わうことができます。
- 口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。
- 脳細胞の働きがよくなります。
- 唾液がよく出ます。
- 消化酵素が出ることで消化を助けることができます。