

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。

歯とお口の健康は、生涯健康でいきいきとした生活を送るためのカギを握っています。この機会に歯とお口のチェックを行ってみましょう。

よく噛んで食べることにより、さまざまな効果が期待できます！

ひ

肥満予防

脳にある満腹中枢を刺激して食べすぎを防ぎます。



み

味覚の発達

よく噛んで味わうことで食べ物の味がわかります。



こ

言葉の発音がはっきり

口のまわりの筋肉が使われ、表情もよくなり、きれいな発音ができます。



の

脳の発達

口を動かすことで脳に酸素と栄養を送るため脳が活性化します。



合言葉は
ひみこの歯がいーぜ

は

歯の病気を防ぐ

唾液がたくさん出て、口の中を清潔に保つことができ、虫歯や歯周病を防ぎます。



が

がんの予防

唾液に含まれる酵素には発がん物質の作用を消す働きがあるといわれています。



いー

胃腸の働きを促進

消化酵素がたくさん出て消化を助けます。



ぜ

全身の体力向上と 全力投球

よく噛んで歯を食いしばることで力がわきます。

