

# 食育つうしん

6月

発行：大阪市立 淀川 中学校

## よくかんで食べよう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けて、一生生涯自分の歯で、よくかんで食べることができます。

### 【よくかむことの8つの効用】

よくかむことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるために大変重要な働きをしています。

#### ① 肥満を防ぐ

よくかむことがダイエットの基本です。

#### ② 味覚の発達を促す

よくかむと、食べ物本来の味がわかります。

#### ③ 発音をはっきりさせる

よくかむと、口のまわりの筋肉が発達し、きれいな発音ができます。

#### ④ 脳の働きを活発にする

よくかむと、脳細胞の働きが活発になります。

#### ⑤ 歯の病気を防ぎ、口臭を少なくする

よくかむとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、口臭の発生も減少させます。

#### ⑥ がんを防ぐ

だ液に含まれるある酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるといわれ、研究がすすめられています。

#### ⑦ 胃腸の働きを促進する

よくかむと、だ液の中の消化酵素がたくさん出ます。

#### ⑧ 全身の体力向上とストレス解消

よくかむことで力がわき、日常生活への自信も生まれます。

### 【おいしくかむためにー何本の歯が必要?ー】

かめばかむほど味わい深くなる食品は、

18～28本の歯がないと、しっかりかむことが難しいとされています。

8020運動を知っていますか？80（ハチマール）は年齢、20（ニイマール）は歯の本数です。

80歳になっても20本以上の歯を保つことができるよう、子どもの頃から、歯と口の健康に気を付けましょう。きんぴらごぼう

