

# 奥歯で噛めると!!

“ ひみこのはがい～ぜ！ ”

## 噛むことの効果

**ひ**

**肥満予防**

良く噛んで食べると満腹中枢が刺激され、エネルギー代謝を活発にします。

**み**

**味覚の発達**

良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**

**ことばの発音がハッキリ**

良く噛むと口の周りの筋肉や舌が良く動き、表情が豊かになります。口をしっかりと開けて舌がスムーズに動くときれいな発音になります。

**の**

**脳の発達**

良く噛むと、脳細胞の働きを活発にします。子供の知育を助け、高齢者は認知症の予防になります。

**は**

**歯の病気を防ぐ**

良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**

**がんの予防**

だ液中の酵素には発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。良く噛んでがんを防ぎましょう。

**ぜ**

**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かきます。

**い**

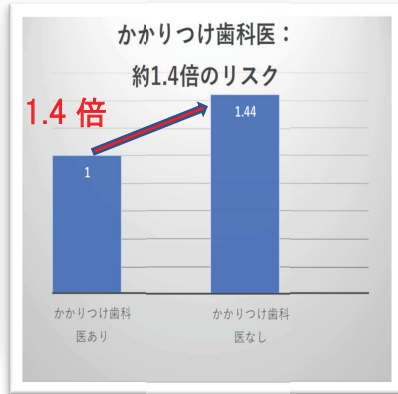
**胃腸の働きを促進**

良く噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

**ポイント！**

- ・ 奥歯がなければ義歯を入れてしっかり噛める状態にしましょう。
- ・ 年齢のせいにはせず、元気で過ごすには歯を入れ、しっかり栄養を摂りましょう。

《認知症の発症リスク》



《転倒のリスク》

