

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯は、食べ物をしっかりかんで、おいしく味わうために大切なものです。そして、よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。

よくかむと どんないいことがあるのかな？

食べすぎを防ぐ

むし歯を防ぐ

消化する

味がよくわかる

脳の動きを活発にする

いつもより5回多くかんで食べてみよう！

よくかむためのポイント

- ① ひと口 15~30 回かむ
- ② 汁物や飲み物で流しこまない
- ③ ながら食べをしない

テレビを見ながら食べることは、ながら食べるひとつです。食事の時間はテレビを消して、食べることに集中できるといいですね。



親子でチャレンジかみかみクロスワード

〈タテのかぎ〉

- ① よくかむと〇〇の骨が成長して歯ならびがきれいになります。
- ② じょうぶな骨や歯を作るために大切な栄養素です。牛乳や小魚にたくさん入っています。
- ③ くちびるを閉じてかむと、食べものが〇〇〇の上に集まってよくかめます。

ア		②		
①				③
イ				
		ウ		

〈ヨコのかぎ〉

- ア よくかむとうごく★の場所の名まえは？
日本の主食はお米です
-
- イ 〇〇〇やれんこんなど、食物せんいが多い野菜をよくかみましょう。
- ウ よくかむとだえきがたくさん出て、〇〇〇になりにくいといわれています。

よくかんで食べるために、食事の時間にゆとりをもたせたり、声をかけたり、かみこたえのある料理を取り入れるなどの工夫が大切です。毎日の食事をとおして、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。