

梅雨の時期になりました。この時期は寒暖差があるので、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけて、体調管理には十分気をつけたいですね。また、きちんと手洗いをしたり、机をふいたり、身のまわりを清潔にして過ごしましょう。

## かむことの大切さを知ろう

6月4日～10日は歯と口の健康週間ですね。

しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事の後の歯みがきはきちんと行うようにしましょう。また、よくかんで食べると、どのような良いことがあるのかを知り、しっかりとかんで食べるようにしましょう。

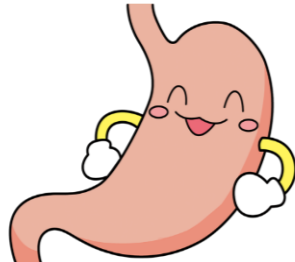
よくかむといいこといっぱい！！

### 肥満予防



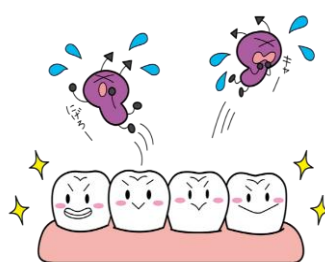
よくかむと、脳が「おなかいっぱい」と感じるようになって、食べすぎを防ぐことができます。

### 消化・吸収がよくなる



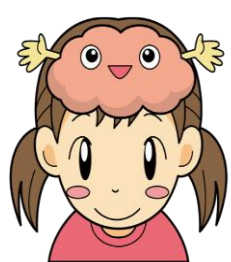
よくかむことでだ液がたくさん出て、小さくかみくだいた食べ物とまざり、消化吸収しやすくなります。

### 虫歯予防



よくかむと、だ液がたくさん出て、口の中の食べかすを落としたり、細菌をへらしたりするので、むし歯予防につながります。

### 脳の働きがよくなる



よくかんで、あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて血流がよくなり、脳の働きが活発になります。



口の中の疾患はさまざまな全身疾患と関係していることが報告されており、口の中の健康状態は全身的な健康状態と密接な関連があります。

体の健康を維持するためにも、よく噛んで食べるように心がけましょう。

6月4日は「歯によい献立の日」です。よくかんで食べましょう。

### ちから かむ力をつけるために・・・

- ・かみごたえのある食べ物でしっかりかむ体験をしよう！
- ・食材は大きめに切り、たくさんかめるようにしましょう！
- ・食べ物をかんでいる時に、水分で流しこまないようにしましょう！

