

歯と口の健康週間



R7.6.4

6月4日（水）～6月10日（火）は歯と口の健康週間です。子どもたちに「よく噛んで食べる」といいことがたくさんあるよ。30回噛もうね！」と伝えると「1.2.3.4.5…」と数えながらいつもより意識してよく噛んで食べていました。ごはんもよく噛んで食べると「あまくなった！」と驚く様子も見られましたよ。今月は噛み応えのある献立に、かきあげ、切干大根サラダ、豚汁、江戸っ子煮等あります。ご家庭でも噛み応えのあるメニューを取り入れてみてはいかがでしょうか。



かきあげ 切干大根のサラダ 豚汁



江戸っ子煮



～噛むことの8大効用～

- 肥満防止（満腹中枢が刺激され、太りすぎを予防）
- 味覚の発達（食べ物の味がよくわかるようになる）
- 言葉の発音（口の機能を発達させ、はっきり発音できる）
- 脳の発達（血流量の増加でエネルギーの補給や記憶物質の増加）
- 歯の病気予防（唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする）
- ガン予防（唾液の分泌で発ガン物質の毒性を弱める）
- 胃腸快調（胃の働きがよくなり、消化吸収がされやすい）
- 全力投球（心身が健康になり、力いっぱい遊ぶことができる）

