

# ひみこの 歯がーぜ

## 噛むことの 8大効用

### ひ

#### 肥満防止

よく噛んで食べると  
脳にある満腹中枢が  
働いて食べ過ぎを防  
げます。

### み

#### 味覚の発達

よく噛んで味わうこ  
とで、食べ物の味が  
よくわかります。

### こ

#### 言葉の発音

よく噛むことにより  
口の周りの筋肉が鍛  
えられ、表情が豊か  
になり、きれいな発  
音ができます。

### の

#### 脳の発達

よく噛む運動は脳細  
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  
症の予防に役立ちます。

### は

#### 歯の病気予防

よく噛むと唾液がたく  
さん出て、口の中をき  
れいにします。このた  
液の働きが虫歯や歯周  
病を防ぎます。

### が

#### がん予防

唾液の中の酵素には  
発がん物質の作用を  
消す働きがあります。  
よく噛んでがんを防  
ぎましょう。

### ー

#### 胃腸快調

よく噛むことで消化  
酵素がたくさん出て  
消化を助けます。

### ぜ

#### 全力投球

力を入れて噛みしめ  
たいとき、歯を食い  
しはることで力がわ  
きます。

噛むことの  
8大効用

