

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。

いー

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
しほることによって力があ
ります。

噛むことの
8大効用

