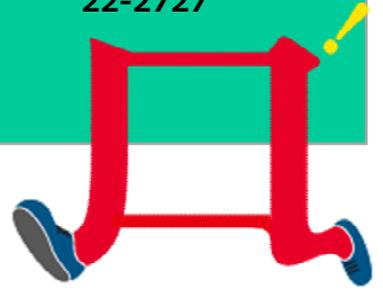


第7号 健康通信

そしゃく 咀嚼



【読み】 そしゃく

【意味】 食べ物を細かくなるまでよく噛むこと

咀嚼

ひ 肥満防止

満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐ

は 歯の病気予防

唾液の分泌が促進され、むし歯や歯周病を防ぐ

み 味覚の発達

よく噛んで味わうことで、美味しさがよくわかる

が がんの予防

唾液中の酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがある

こ 言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉を使うため、発音が明確になる

い 胃腸の働きを促進

消化酵素がたくさん出て消化を助ける

の 脳の発達

脳に刺激が行き、脳細胞の働きが活発になる

ぜ 全力投球

しっかりと噛みしめられることは、体力や運動能力の向上につながる



「ひみこのはがーぜ」

よく噛んで食べる習慣があると、いいことがこんなにあるんだね！！

積極的に歯科検診を受け、口の中を整えることも咀嚼力向上の近道です

知っていますか？？

奥歯を**1本**失うと、噛む力が

4割減ること！！



富士宮市の歯周病検診のご案内→

最後に歯科医院に行っただけ？

