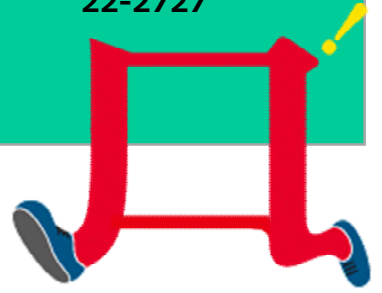


# 第7号 健康通信

# 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 言葉の発音をはっきり

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」

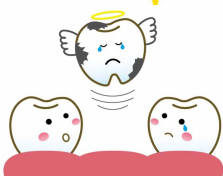
よく噛んで食べる習慣があると、いいことがこんなにあるんだね！！

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？

