

6月のめあて

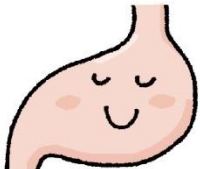


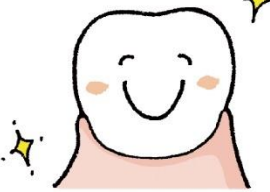
よくかんで食べよう

～よくかむといいことがいっぱいあるよ～






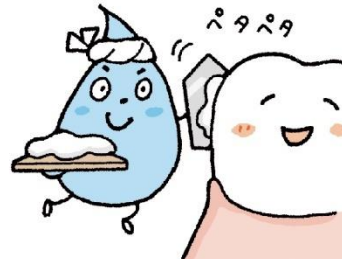


よくかむことの効果



<p>よくかむと脳<small>のう</small>の中の満腹中枢<small>まんぶくちゅうすう</small>が刺激<small>しげき</small>されて、食べすぎ<small>たべすぎ</small>を防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉<small>きんにく</small>を動かすことで脳<small>のう</small>の血流量<small>けつりゅうりょう</small>が増え、脳<small>のう</small>を活性化<small>かつせい</small>します。</p> 
<p>よくかむとだ液<small>えき</small>が出て食べ物<small>たべもの</small>のみ込み<small>のみこみ</small>や消化<small>しょうか</small>・吸収<small>きゅうしゅう</small>を助けます。</p> 	<p>かむことによつて出た液<small>えき</small>の働き<small>はたら</small>きで、むし歯<small>ば</small>を予防<small>よぼう</small>します。</p> 

だ液えきの働きはたらき

<p>食べかす<small>たべかす</small>を落とす</p> 	<p>消化<small>しょうか</small>を助ける</p> 	<p>味<small>あじ</small>を感じる</p> 
<p>よくかむほど、だ液<small>えき</small>が出るんだ。だ液<small>えき</small>は体<small>からだ</small>によい働き<small>はたら</small>きがたくさんあるよ！</p> 	<p>菌<small>きん</small>の増殖<small>ぞうしょく</small>を抑える</p> 	<p>歯<small>は</small>の表面<small>ひょうめん</small>を修復<small>しゅうふく</small>する</p> 

よくかむためのポイント

- ①ひとくち15～30回かいかむ
- ②汗あせものや飲み物のみもので流ながしこまない
- ③ながら食たべをしない