

よくかんで食べよう!

— ひとくち30回かんでみよう —

こんな食べ方だとよくかめないよ!

ながしたべ
流し食べ

のみもので流しこみながら食べています。



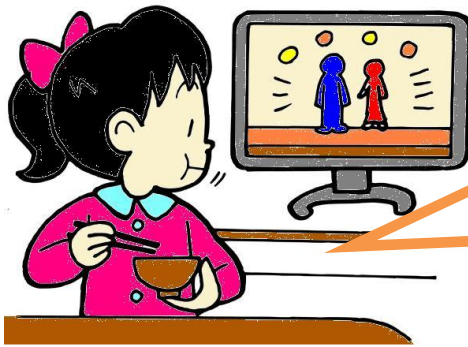
はやくい
早食い

少ししかかまないでのみこんでいます。



ながら食べ

テレビを見ながら食べています。



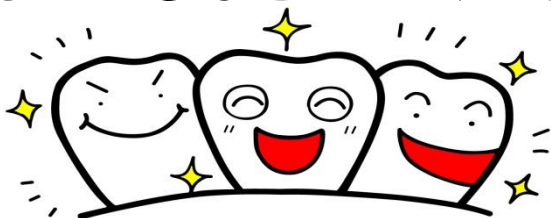
ひとくち30回かんでみよう!

だ液(つば)がたくさん出て
口の中がきれいになる



食べものがこまかく
やわらかくなる

むしばをふせいでくれるよ



しょうか 消化・吸収
がよくなるよ