



歯☆ピカクラブ ②月号



普段何気なくしている「噛む」ということ。

これがすごく大切なことだと知っていますか？

子どもにも大人にも多くの利点がありますが、特にまだ体が発達段階にある
幼児期のうちに習慣付けると、素晴らしい効果があります。

今月のテーマは「噛む」ことについてお話していきます！



★噛むことのメリット★

① あごを発達させる

あごが弱かったり、ゆがんでいたりすると、体全体の筋肉や姿勢に大きく影響します。
幼い頃から噛む動作を沢山することで、あごの骨は強く丈夫になり、大きく育ちます。
あごが大きく育たないと、永久歯に生え変わった時に歯並びが悪くなってしまいます。

② 唾液の分泌が増える

よく噛むと唾液が増えます。

唾液には虫歯菌がつくる酸を薄める働きがあるので、虫歯予防にもなります。

③ 情緒が安定して、脳の活性化にも役立つ

物を噛むと体の緊張がやわらいでストレス解消するのに役立ちます。また、あごの運動が
筋肉の刺激となって脳に伝わって、脳の働きを活性化してくれます。

④ 食べ過ぎを予防できる

ゆっくりよく噛んで食事をとれば、噛むことで満足感がわき、体にとって必要な量だけで
満足感が得られます。毎回よく噛む食品を加えて工夫していきましょう。

★よく噛む食材★

・れんこん
・にんじん
などの根菜類
・豆腐
・きのこ類
食物繊維が多い



・こんにゃく
・たこ
・いか
弾力がある



・ささみ
・ひれ肉
脂肪が少ない



・にぼし
・めざし
・じゃこ
骨ごと食べる

