

# よくかむと

# いいことあるって本当？



食事の時、たくさん噛むことで、脳が発達すること、だ液の効果でガンの予防ができること、歯の病気を防げることなど、いろいろないいことがあることを教えていただきました。

出典 一般財団法人 日本口腔保健協会 ウェブサイトより

肥満予防にも効果的！  
「家族のみんなに教えてあげたい！」  
という声がたくさん！

5回だと？10回は？20回では？



実験②：歯を食いしばると力が入るって本当？



～児童が考えた川柳～

- よくかんで ひみこのいい歯 めぎそうね
- よくかむと 頭がすっきり うれしいな
- よくかむと がんの予防に なるんだよ
- よくかむと 脳の発達 よくなるよ
- よくかむと うまみたくさん 出てくるよ
- だ液には 虫歯予防の えいようぶん