

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。

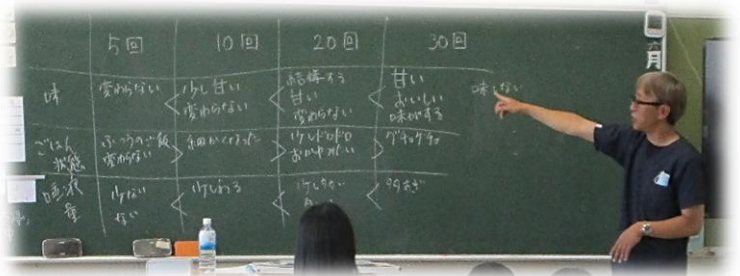
肥満予防にも効果的！
「家族のみんなに教えてあげたい！」
という声がたくさん！

実験②：歯を食いしばると
力が入るって本当？



出典 一般財団法人 日本口腔保健協会 ウェブサイトより

実験①：ごはんを噛むとどうなった？
5回は？10回は？20回では？



～児童が考えた川柳～

よくかんで あまさやからさ 感じよう
食べ物は ちゃんとかむと おいしいよ
よくかむと あごがつよいぞ ちからでる
よくかんだ だえきがいっぱい いいことだ
よくかんで 真のおいしさ 発見だ
良い歯はね 元気な体 つくれるよ

