

よくかむと

いいことあるって本当？



出典 一般財団法人 日本口腔保健協会 ウェブサイトより

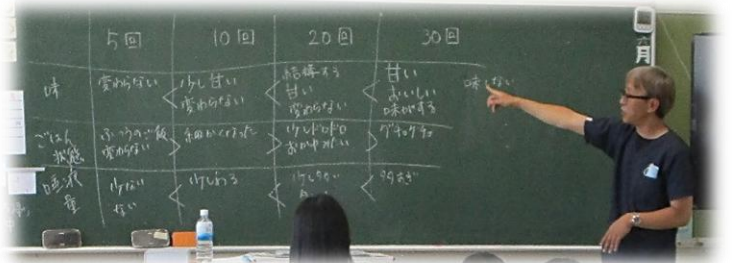
食事の時、たくさん噛むことで、脳が発達すること、だ液の効果でガンの予防ができること、歯の病気を防げることなど、いろいろないいことがあることを教えていただきました。

また、よくかんであごを使うと歯もしっかりしてくるので、しっかり噛むことを意識しましょう

食事時間とかむ回数の変化

時代	食事時間	かむ回
弥生時代	51分	3990回
鎌倉時代	29分	2654回
昭和初期	22分	1420回
現代	11分	620回

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？



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～

30回で ごはんをかもう あじわって
さいごまで キレイにするよ はみがきで
よくかむと 歯が強くなる じょうぶだね
よくかむと 笑顔を見せて 歯がキラリ
歯の病気 予防するには よくかもう
たのしいね 病気予防 かむだけで