



赤ちゃんの時から噛む習慣を

乳歯には永久歯に生え変わるまでの顎の発達、顔の輪郭の形成、身体の発育、永久歯の歯並びへの道しるべなど重要な役割があります。

しっかりと噛まない子、噛めない子が増えているといわれています。日常的に食べる食品にやわらかいものが増え、ファーストフードに代表される食習慣の変化にも原因があるようです。



よく噛んで食べるための工夫

食事やおやつに噛みごたえのある食べ物を取りいれましょう。決して「硬いものを食べなさい」ということではありません。普段の食材で、少し調理法を変えるだけで、噛む回数が増えます。



切り方	大きめに切ると噛む回数は増えます。 (薄切りより厚切りに)
食材 	噛みごたえのある硬い食材をトッピング、アクセントとして料理やおやつに使いましょう。(ナッツ類等)
食べ方	1口30回を目標にゆっくり味わって食べましょう。
飲み物で流しこまない	よく噛むと、食べ物が細くなり、自然に飲みこめるようになります。水分で流しこまないようにしましょう。
味付け	薄味にすると、素材の味をよく味わおうとするため、自然と噛む回数が増えます。

噛むことの8大効用

～ひみこの歯がいーぜ～

卑弥呼の時代の食事の噛む回数(約3990回)は、現代(約620回)の6倍以上だったといわれています。よく噛むことは食べ物を噛み碎いて体の中に入れるだけでなく、全身の健康を維持するためにとても大切な働きをしているのです。

ひ

肥満予防

よく噛むと満腹感で、食べすぎない。

み

味覚の発達

よく噛んでいろいろな食物を食べると味覚が発達。

こ

言葉の発音ははっきり

口の周りの筋肉が発達して発音がよくなる。

の

脳の発達

噛む刺激で、脳の働きが活発に。

は

歯の病気予防

噛むと唾液が出て、歯をまもる。

が

がん予防

唾液が発がん性物質の毒性を抑える。

いー

胃腸快調

噛むと消化酵素がたくさん出て、消化を促進。

ぜ

全力投球

奥歯で噛みしめられることで、体に力が入る。

