



## 噛むことの大切さ



食べることは、人の生涯にわたる健康を支える最も重要な営みのひとつですが、これには咀嚼機能（噛むこと）の発達が欠かせません。また「噛む」ことは、その他にも、いろいろな効用があるといわれています。

### 1. 消化を助ける

よく噛むことによって、食べ物は細かく砕かれ、消化液に触れる面積が多くなり、消化しやすくなります。



### 2. 口の中の衛生管理

野菜などの繊維を含んだ食品をよく噛むことで、自然に歯が磨かれ、歯ぐきがマッサージされます。

また、よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが、虫歯になりかかった歯の表面を元に戻したり、細菌やウイルスの感染を防いだりする重要な働きを持ち、口の中の病気をおさえます。

### 3. あごの発達と美しい歯

よく運動すると、骨にはたくさんのカルシウムが取り入れられ、太く丈夫な骨になります。あごの骨も同様で、よく噛むことで運動量が増加し大きくなります。その結果、歯並びにもいい影響を与えます。



## 4. 噛む歯はセンサー

魚の骨など、硬いものや異物をそのまま飲み込むと、食道や胃の粘膜を傷つけたりするために、それらを見つけ、取り出す役目をしています。



## 5. 味覚の発達



よく噛むと、食べ物本来の味がわかります。人は濃い味にはすぐに慣れてしまいます。できるだけ薄味にし、よく噛んで食材そのものの味をにじみ出させ、その味を覚えていくことはとても大切です。小さいころに味覚を発達させることは、偏食の防止につながります。



## 6. 脳への刺激と心の安定

よく噛む運動は脳細胞を刺激し、その働きが活発になります。その結果情緒が安定し考察力・学習能力を高めます。



## 7. 発音への影響

虫歯が多かったり、噛む力が弱かったり、舌の動かし方が上手でなかったりすると、サ行・タ行・ナ行・ラ行などの発音に影響がみられることがあります。

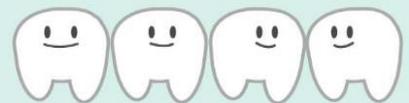
よく噛んで口の周りの筋肉を使うことは、発音にも影響してきます。

**小さい頃からよく噛む習慣を身につけよう！！ 目標一口30回！！**

**6月4日～10日は歯と口の健康週間です！！**

歯と口の健康週間

6/4～10



ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>