



# カミング30 (ひ・み・こ・の)

デジタル版《4時間目》

広島市歯科医師会キャラクター「ハハ姉妹」

食事のときによくかんで食べると、どんな良いことがあるのでしょうか。かむ8大効用として学校食事研究会が「**卑弥呼の歯がいいぜ**(ひ・み・こ・の・は・が・いー・ぜ)」という標語をつくりました。どのような効用があるか今回と次回の2回に分け解説します。まずは前半の「ひ・み・こ・の」からみていきましょう。

## ひ 肥満の予防



よくかんで食べると、脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防ぎます。

## み 味覚の発達



よくかんで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。

## こ 言葉を正しく発音



よくかむことで口周りの筋肉を使うため表情豊かになり、発音もきれいになります。

## の 脳の発達



よくかむ刺激は脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者の認知症予防にも役立ちます。

### 歯医者さんからのメッセージ

カミング30は、ひと口30回以上かむことを目標とした運動です。かむことで様々な良いことがあります。お口だけではなく、全身の健康のためにもよくかんで食事をしましょう。

**8020**  
80歳になっても  
20本以上自分の  
歯を保とう

