



デジタル版《5時間目》

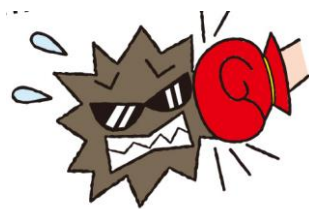
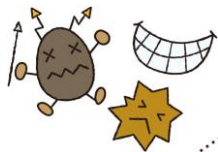
広島市歯科医師会キャラクター「ハハ姉妹」

# カミング30（歯・が・い～・ぜ）

前回のお話の続きです。よくかむことには8つの良いことがあるとして作られた標語「ひみこの歯がいいぜ」の後半の4つ、「は、が、い、ぜ」について見てみましょう。

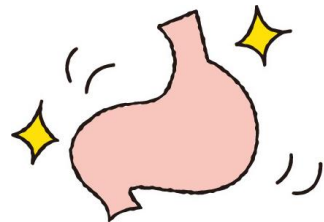
## は 歯の病気をふせぐ

よくかんで食べると、唾液（つば）がたくさん出ます。唾液はばい菌を増やさないようにしてくれるので、虫歯や歯周病を防ぎます。



## が がんをふせぐ

唾液の成分の中には食品中のがんを引き起こす成分を抑える働きがあります。



## い 胃腸快調

よくかんで飲み込むことによって、胃腸の負担が少なくなり、消化を助けます。

## ぜ 全力投球

力を入れたい時、歯を食いしばることで力が出ます。



ご飯をよく噛んで食べて元気に過ごしましょう！

歯医者さんからのメッセージ

お口の中が健康になることで、体も元気になりますので、歯磨きをしっかりと、お口の中を守りましょう。

8020

80歳になっても  
20本以上自分の  
歯を保とう