ハハ姉妹の学校ニュース

デジタル版《30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　(ひ・み・こ・の)

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。

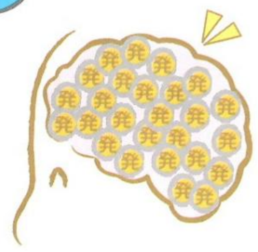
み　味覚の発達

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