



ほけんだより

食欲の秋！よく噛んで食べよう

みなさんは普段、食べ物を味わって噛んでいますか？11月8日は「いい歯の日」です。噛

むことの大切さについて考えてみましょう。

噛むことの大切さ

◎唾液がたくさん出るので虫歯や歯周病になりにくくなる！



◎胃や腸での消化・吸収がされやすくなり胃腸の調子がよくなる！

◎神経細胞が活発になり、体の免疫力が高まる！



◎ひとくちの量を少なめにしましょう！

よく噛んで食べるために

◎いつもより5回は多く噛みましょう！

◎飲み物で流し込まないようにしましょう！



噛む回数が増えてくると、ゆっくりと食事を楽しむ時間やその大切さを実感できるようになります。

心と体の健康を保つために、日々の食事で「よく噛むこと」を意識するようにしましょう。

「口を閉じて、奥歯ですりつぶす」が正しい噛み方です。



11月の予定

10(水)インフルエンザ予防接種予定

15(月)～19(金)体重測定

18(木)歯科検診・26(金)三浦医師来所 & 磯貝Dr相談日