「歯と口の健康週間」のお話（中）

みなさん、こんにちは。６月４日木曜日からの１週間は「歯と口の健康週間」です。今日は、よくかんで食べることの利点について、考えてみましょう。

１つ目は、食べ物を細かく砕くことで、胃腸での消化吸収を高めます。

２つ目は、食べ物をよく噛んで食べることができる人は、噛む力が付き、噛みにくいものや食べにくいものが少なくなります。それが栄養バランスのよい食事をとることにつながり、生活習慣病の予防になります。

３つ目は、脳によい刺激を与えます。顔の筋肉がよく動くことで、脳に流れる血液が増えて、脳細胞が刺激されます。

４つ目は、がんの予防になることです。唾液には、がんを予防する作用があります。時間をかけてよく噛むことで唾液がよくでます。

給食では噛みごたえのある、ごぼう、ナッツ、そら豆、小魚が登場します。早く食べると、よく噛んで食べることはできません。自分の食べ方を振り返り、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。