



歯と口の健康週間（中）



みなさん、こんにちは。6月4日から10日の1週間は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることの大切さについてお話します。

1つ目は、食べ物をよくかんで細かくすることで、胃腸での消化吸収を高めます。これによって、食べすぎを防ぐことができます。

2つ目は、食べ物をよくかんで食べることで、かむ力がつき、か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ます。

3つ目は、脳によい刺激を与えます。よくかんで顔の筋肉を動かすことで、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。時間をかけてよくかむと唾液がよくでます。

歯と口の健康週間中の給食では、噛みごたえのあるたこの唐揚げや切り干し大根、きらず揚げが登場します。よくかんで味を楽しみながら食べましょう。