



「歯と口の健康週間」



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。

今日は、よくかんで食べることの大切さについてお話をします。

みなさんは、食事をする時に、よくかんで食べることを意識していますか？

よくかんで食べると、脳の中の満腹中枢まんぷくちゆうすうが刺激されて満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぐことができます。また、あごの筋肉を動かすことで脳の血流が増え、脳が活性化します。さらに、だ液がよく出ることで、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助け、食べ物本来のおいしさを感じることができ、味覚みかくが発達します。加えて、歯の表面が磨かれ、虫歯や歯周病ししゅうびょうを予防することができます。

今日から1週間、給食ではかみごたえのある食材が出ます。よくかんで、味を楽しみながら食べましょう。これでお話を終わります。