

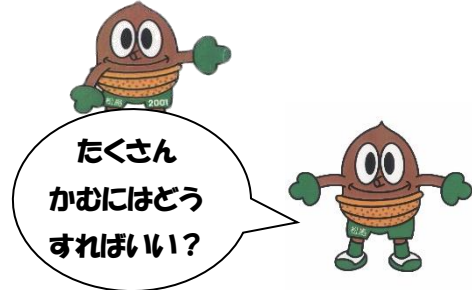
# 噛むことは一生の宝！



食べ物を噛むことで、顎の筋肉が動き、脳への血流も増えて脳が活発に働きます。噛む習慣は食事などを通して、幼い時期から身につけるものですが、近年の食生活や環境の変化で、噛む回数が少なく、飲み込む力が弱ってきています。子どもの身体の成長や発達にも深く関係しています。普段から家族で「よく噛む」ことの意識や工夫をしましょう。

## ★よく噛むことは体に良い！

- ① 顎の成長を促す。
- ② 消化・吸収を良くする。
- ③ 食べ過ぎを防止し、肥満予防になる。
- ④ むし歯・歯周病を予防する。
- ⑤ 脳を活性化させる。



## ★よく噛んで食べるための工夫をしてみましょう！

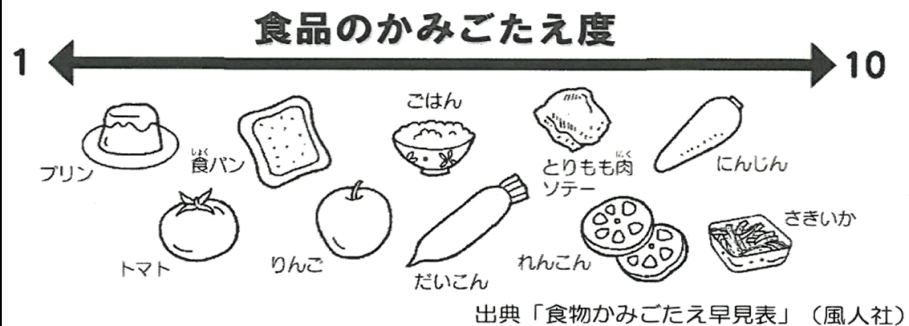
- ① 噛みごたえのある食べ物を食べる。
- ② 一度にたくさんの量を口に入れない。
- ③ ひとくち食べたら30回噛む。
- ④ 食事中に飲物を飲み過ぎない（流し込まない）。
- ⑤ 食事に集中するためにテレビやスマホなどは見ない。



### かみかみレシピ

☆いつものメニューに噛み応えのある具材を加えましょう。根菜やナッツ類がおすすめです。

- ・カレー・ハンバーグにレンコンやゴボウを入れる
- ・チャーハンにナッツをいれる
- ・サラダにナッツを入れる



町内の幼稚園では /

## 毎月18日は「ぴかぴかの日」としてしています！

松島町立松島第一幼稚園・第五幼稚園が、(公社)日本学校歯科医会の令和5・6年度「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業」の推進校に選ばれ、日頃のむし歯予防に関する取り組みなどの研究発表を行うことになりました。ご家庭でも歯磨きやむし歯予防など声かけをよろしくお願いいたします。

『歯科保健目標：歯や口の健康が大切であることに気づき、健康な歯を守っていきこうとする気持ちを高める』

〈 主な活動内容 〉

- ① 絵本・工作物で歯や口腔に関する関心を高める
- ② 歯科衛生士、栄養士によるむし歯予防及び食育指導（わんぱく教室）
- ③ 歯科医による保護者への歯科講話



【毎月18日はぴかぴかの日】