

よく噛んで食べよう



よく噛むことは

あ い な の だ



- ♡ あ・・・しっかりした顎あごを育てる
 - ♡ い・・・胃腸での消化・吸収を高める
 - ♡ な・・・何でも食べて生活習慣病予防
 - ♡ の・・・脳への活発な刺激
 - ♡ だ・・・唾液の効果・ダイエット効果
- ＜噛むことの大切な要素の頭文字を並べたスローガン＞

唾液の働き

- ♡ 口の中の食べ物のカスや細菌を、洗い流してむし歯や歯肉炎を予防します
- ♡ 消化作用、抗菌作用があります

よく噛んで唾液の分泌を促すことは
お口や体の健康にとって大切です

