



現代人は、卑弥呼(ひみこ)の時代に比べて噛む回数が減っていると言われていますが、「噛む」ことは、歯と口だけでなくからだ全体の健康にさまざまな効果が認められています。
 “歯と口の健康週間”(6/4～10)のこの機会に、「よく噛む」ことを習慣にしましょう。

噛む 8 大効果

“ひみこのはがいで”は、噛むことのさまざまな効果をあらわした標語です。

<p>ひ</p> <p>食べすぎを防ぎ、肥満防止</p>	<p>み</p> <p>よく噛んで味わうことにより味覚が発達</p>	<p>こ</p> <p>口の周りの筋肉を使うことで、言葉の発音がはっきり</p>	<p>の</p> <p>脳細胞の働きが活発になり脳が発達(認知症予防)</p>
<p>は</p> <p>だ液を出すことでむし歯や歯周病の予防</p>	<p>が</p> <p>だ液に含まれる物質が発ガン性を抑えガン予防に</p>	<p>い</p> <p>消化を助け、胃腸の働きを活発に</p>	<p>ぜ</p> <p>力を入れて歯を食いしばることで、全力投球</p>

よく噛むコツ

よく噛む工夫を生活の中にとり入れましょう。

<p>食べる時</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲み込もうと思ってから 10 回噛む ・ひと口ごとに箸をおく 箸置きがおすすめ! 	<p>調理時</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よく噛む食材を選ぶ 野菜、きのこ類、海藻類など ・大きめに切る ・固めにゆでる
---	--

↓↓ 「噛む」健康づくりにチャレンジ ↓↓

6月 お口も大切! 健口チャレンジ



期間 2018/6/1 ~ 6/30 まずは 14 日間から

ヘルスアップリレー第二弾は、お口のチャレンジです。
 チャレンジ推奨項目から今できていないものを1つ選んで、**ヘルスアップチャレンジ**または**禁煙ラリー**を選んでエントリーし、健康チャレンジをはじめましょう!

チャレンジ推奨項目 次の3つ! ※ 独自チャレンジや、取り組み中のチャレンジ継続も可

<p>就寝前にフタまたは歯間ブラシを使う</p>	<p>プラス 10 回 よく噛む</p>	<p>禁煙する</p>
--------------------------	----------------------	-------------