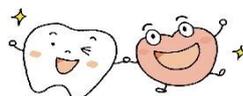


# 食育だより

6月4日～10日は



## か 「噛む」こと

### 6月号

歯と口の健康週間

## 口の中を チェックしてみよう!

歯と口の中の健康を守ることは、

しっかりと噛むために、大切なことです。

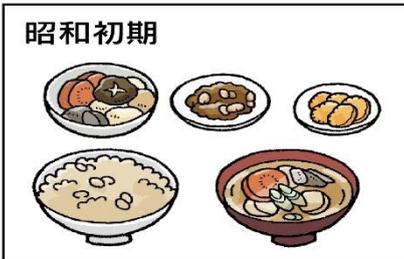
マスク生活で、口の中を気にする機会が減った人もいるようです。

この一週間をきっかけにして、自分の口の中を見てみましょう!



## 現在の食事はかむ回数が減っている

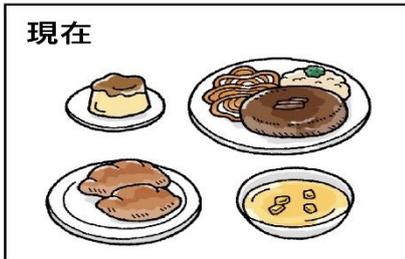
昭和初期



1420

回

現在



620

回

現在の食事は、

あまり噛まなくてもよい食べ物ばかりです。

また、料理の評価も変化していて、

「口の中で溶ける」といった、

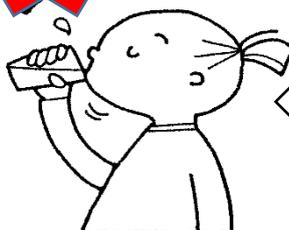
噛まなくてもよい料理が  
高い評価を得ています。



### よくかめば 脳が活性化!

よくかむとあごの筋肉が動き、  
周りの血管などが刺激され、脳への  
血流が増えて脳が活性化します。

### 「かむ」回数を増やすためには



飲み物で  
流し込まない

## くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

トラ



鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。

ウマ



かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。

ヒト



犬歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。

トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。

## 大切に考えよう

### 「かむ」力

