

良く噛んで、 良い歯並び!!

歯の最も重要な役割は「そしゃく」
良く噛み、消化しやすくして胃に送る。
それが栄養となり、健康につながります。

++++
しっかり噛むためには、良い歯並びであることが大切ですが、**しっかり噛むこと**で良い歯並びを作ることができるのです！

良く噛むことであごを使っているお子さんは、あごや顔の骨、筋肉が育ち、歯並びは自然に整ってきます。

前歯や左右の歯をバランス良く使って「良く噛むこと」を毎日の生活に取り入れましょう。

++++



「良い歯並びを作る」食事のポイント！

食べやすい食事ではなく、良く噛める食事を意識しよう。

やわらかいものばかりでなく、**かたいものを食べる**ようにしましょう！

調理の時は、具材を豪快に切って、大きい具材に前歯を使って**かぶりつこう！**

カリカリ

モグモグ

ガブッ！

モグモグ

食事の時間をゆっくりとって、**1口30~50回噛む習慣**をつけよう！
※急いで食べるとあまり噛まずに飲み込むくせがついてしまいます。

ポリポリ

モグモグ



良く噛むとこんなにたくさん『いいこと』が！

- だ液がたくさん出るので、むし歯や歯周病の予防に！
- 満腹中枢が刺激され、食べすぎを防いで肥満予防！
- 脳が刺激され、学習能力アップやボケ防止に！
- だ液の成分でガンや老化予防！
- あごが発達して発音が良く！
- あごが強くなり、全力投球できる！



でも一番の役割は…
『だ液が食べ物を美味しく感じさせてくれる』
これに尽きますね。