

# 6月 食育だより

みなさん、歯を大切にしていますか。

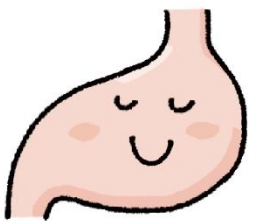


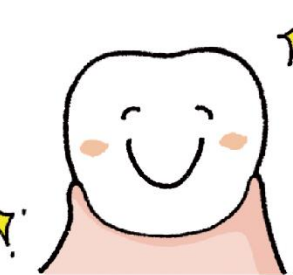
むし歯があると、食べ物をしっかりかむことができず、おいしいものがあったてもじゅうぶん味わうことができませんね。

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。今年度の標語は「歯みがきは 体をまもる最前線」です。歯と口の健康に関する正しい知識を学び、健やかな心と体を育みましょう。








## よくかむことの効果



<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

### だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p> 	<p>消化を助ける</p> 	<p>味を感じる</p> 
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！</p> 	<p>菌の増殖を抑える</p> 	<p>歯の表面を修復する</p> 