

よくかんでおいしさ実感

よくかむと、いいことたくさん



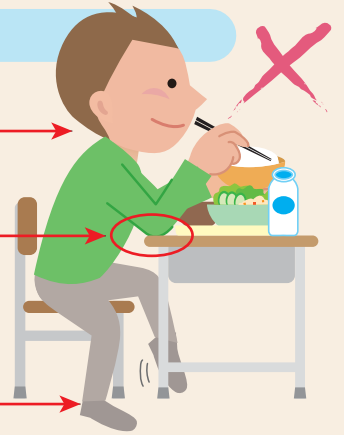
かっこいい「しせい」でたべてみよう

よいすわりかた



- ・せなかはまっすぐ
- ・ひじはつくえにつかない
- ・あし足はそろえて、ゆかにつける

わるいすわりかた



- ・せなかをまるめる
- ・ひじをつける
- ・あし足をぶらぶらさせる

しせいがわるいと、力をうまくつかえず、かむ力がよくなることで「い」や「ちょう」のしょうかにじかんがかかります。また、あごのせいちょうのバランスがとれず、かみあわせがわるくなる場合があります。



かんで元気な「ちばしのこ」



力がいっぱい出せる。



唾液がたくさん出て、むし歯や歯肉炎予防になる。



食事がおいしく感じる。ゆっくりよくかんで食べ過ぎを防ぐ。



脳に血液が良く流れ、脳細胞の働きが活発になる。



口の周りの筋肉が発達し、言葉がはっきりする。



よくかんで食べる工夫

① 急いで食べないこと

食べ物によってかみごたえが違うので、楽しみながらゆっくりと味わって、食べましょう。

② 飲み物で流し込まない

よくかまず、食べ物が細かくないうちに飲み物で流し込むと、胃に負担がかかり、消化が悪くなります。よくかんで食べ物が細かくなり、だ液とまざると、自然に飲み込めるようになります。