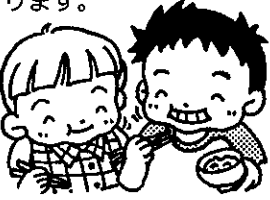


# 食事よりも春 がむことの大切さ

## よくかむとどうしていいの？

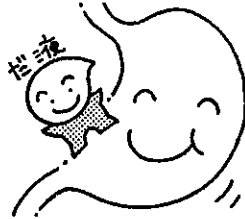
① 食べもののおいしさ  
を感じます

歯ごたえ、味わい…素材  
そのものもち味がわか  
ります。



② 消化を助けます

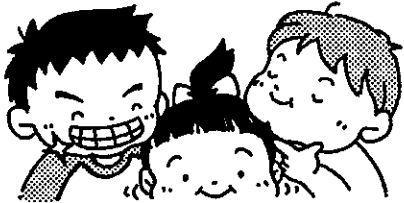
かむと唾液が出ます。  
唾液が出ると、食べも  
のの消化を助けます。



③ 唾液に含まれるホル  
モンが頭の働きをよ  
くします



④ 歯やあごの骨を育てます



⑤ 言葉の発音をはっきりするよ  
うになります



## かんで、会話して口を動かし、唾液を出しましょう —おしゃべりしても唾液は出ます

唾液にはこんなすばらしいはたらきがあります。

① ばい菌の発育を  
抑制する



② ばい菌に抵抗する



③ 発ガン物質を抑制  
する



④ 食べものを  
飲み込みやすくする



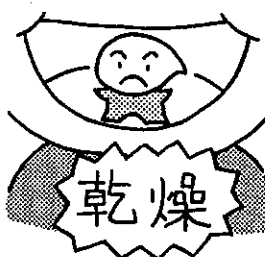
⑤ でんぷんを  
分解してくれる



⑥ 味わいを敏感に  
してくれる



⑦ 口中をなめらかに  
して乾燥を防いで  
くれる



⑧ 唾液がホルモンにな  
って脳にはたらきか  
け、皮膚や歯、胃腸  
や血管などの細胞を  
増やしてくれる



⑨ 神経成長因子を  
刺激して、神経節や  
神経繊維の成長を  
うながす

