



「歯と口の健康週間」



みなさんこんにちは。6月4日から10日の1週間は、「歯と口の健康週間」です。

今日は、よくかんで食べることの大切さについてお話をします。

みなさんは、食事をする時に、よくかんで食べることを意識していますか？よくかんで食べると、脳の中の満腹中枢まんぷくちゆうすうが刺激しげきされて満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぐことができます。また、あごの筋肉を動かすことで脳の血流が増え、脳が活性化します。さらに、だ液がよく出ることで、食べ物の飲み込みのみこみや消化・吸収を助け、食べ物本来のおいしさを感じることができ、味覚みかくが発達します。加えて、歯の表面が磨かれみが、虫歯むしや歯周病ししゅうびょうを予防することができます。

今日から1週間、給食ではかみごたえのある食材が出ます。また今日は、春日井市産のサボテンやきくらげも給食に使われています。よくかんで食べましょう。これでお話を終わります。