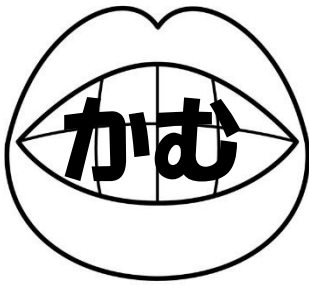


えいようだより

令和3年 摂津市教育委員会
3月 摂津市学校給食会



いしき
意識していますか？

「かむ」しかも「よくかむ」と

いいこと！がいっぱい！

かまずにすぐ飲み込んだり、汁物やお茶、

牛乳などで流し込んでいませんか？

きおくりよく
よくかむと記憶力が

よくなる！ ほんとう 本当??



ほんとう

本当です。よくかむことであごの筋肉が働き、まわりの

血管や神経が刺激され、脳の血流もよくなるといわれています。

そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。

脳の海馬（学習や記憶をつかさどるところ）は、かむことと

関連しているといわれていて、さまざまな実験などでも証明

されています。



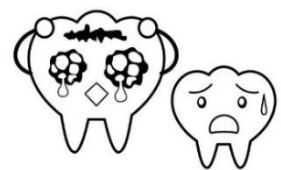
よくかむとむし歯を防げる!?



バイバイ~むし歯

よくかむことで、だ液がたくさん出ます。だ液には、殺菌力

(菌をやっつける力)があり、口の中をきれいにし、むし歯の予防につながります！



また、よくかむことであごが発達します。あごが発達すると、歯並びがきれいになり、かみ合わせもよくなります。そうなれば、歯の根もぐっと張って歯みがきもしやすくなります。

しっかり歯みがきができるので、歯ぐきが腫れたりしなくなり、歯周病やむし歯などの歯

の病気予防にもつながります！

ほかにもいいことがいっぱい！「ひみこのはがいーぜ」で調べると見つかるかも!?