

ひがし(東)の歯はいーぜ

噛むことの8つの効果

ひ 肥満予防

よく噛んで
食べると
脳にある
満腹中枢が働いて
食べ過ぎを防げます。



が ガンの予防

だ液中の
酵素には
発ガン物質の発ガン作用を
消す働きがあります。
よく噛んでガンを防ぎましょう。



し 舌の発達

よく噛んで
味わうことにより
食べ物の味が
よくわかり、減塩に
つながります。



の 脳の発達

よく噛む運動は、
脳細胞の働きを
活発にします。
子どもの知育を助け、
高齢者は認知症の予防に
役立ちます。



ぜ 全身の体力向上 と全力投球

力を入れて
噛みしめたいとき、
歯を食いしばることで
力がわきます。



歯 歯の病気を防ぐ

よく噛むと
だ液がたくさん出て、
口の中をきれいにします。
このだ液の働きが、
むし歯や歯周病を防ぎます。



イラスト出典：(株)コムネット

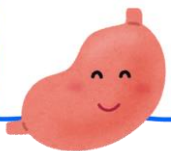
は 発音が はつきり

よく噛むことで口のまわりの
筋肉が使われます。きれいな発
音ができたり、表情が豊かに
なります。



いー 胃腸の 働きを促進

よく噛むことで
だ液中の消化酵素が
たくさん出て
消化を助けます。



ひがっぴい

熊本市東区シンボルマーク