

よくかんで おいしく食べて 健康に

よくかむことで・・・？



唾液が
出る



口をきれいにする（むし歯、歯肉炎予防）
食べ物が飲み込みやすくなる
おいしさを感じやすくなる



唾液は病原菌から体を守る作用もあります！

★しっかりかんで、唾液とよく混ぜ合わせて、飲み込むことが大切！



胃腸も
元気に！

唾液としっかり混ぜることで
消化しやすくなる

よくかんで食べると、満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぐため

“**肥満の解消・予防**”にもなります

しっかりよくかんで食べることは、子どもから高齢者まで大切な習慣です。
日ごろから、よくかまない習慣がついていたり、軟らかいものばかり選んで食べていたりすると、知らず知らずのうちにかめなくなってしまう。

<食べ方のポイント>

1. 一口の量は、無理なく食べられる量にしましょう。
2. 一口入れたら、いつもより5回多くかみましょう。一口“30回”を目標にしましょう。
3. しっかりかんで唾液と混ぜ合わせてから飲みこみましょう。



安全に飲み込むことができるため、“**窒息予防**”にもなります。

よくかむことができるためには、歯と口を健康に保つことが重要です。かんだら痛い、歯が抜けたままなど口の中で気になることがある場合は、早めに歯科医院を受診しましょう。

～よくかむことは全身の健康につながります～

高知市保健所健康増進課