

か 噛むことの効用は

ひとがすき

「か
噛むことの効用は “ひとがすき” 」は、か
噛むことの大切な要素の頭文字を並べた**合い言葉**です。詳しいお話は次のページをご覧ください。



ご当地「よ坊さん」

生涯を通したお口と歯の健康 “ひとがすき” のライフステージ

おなかの中から生涯、寄り添う言葉

	<h3>めばえ</h3> <p>おなかの中で感情がめばえたときから、こころとからだを健全に保つことで健康な赤ちゃんを出産することができます。</p>
	<h3>準備期</h3> <p>愛情のこもった母乳育児はお口の周りの筋肉や鼻呼吸の発育を促し感情を豊かにします。</p>
	<h3>確立期</h3> <p>食を通じて五感を発達させ、正しい生活習慣を学び、たくましく生き抜いていくこころとからだを育みます。</p>
	<h3>維持期</h3> <p>よく噛むことにより、肥満・糖尿病・がんを予防、抑制します。</p>
	<h3>むすび</h3> <p>よりよく噛むことで認知症を予防し、生涯、口から食べることで、“ひとがすき”は実をむすびます。</p>

食 という文字は「人」+「良」 → 食

- ・食べることを通じて、人ととのつながりができ仲良くなります。
- ・人と仲良くおつきあいできる人生は楽しいものです。
- ・おいしく食べて生涯を楽しく過ごすために・・・

か
噛むことは “ひとがすき”

か
1回30回噛んで食べましょう！

か 噛むことの効用は・・・ひとがすき

よく噛んで食べると、たくさんの良いことがあります。

みんなで声をかけあって、一口30回、よく噛み、よく味わって食べましょう。

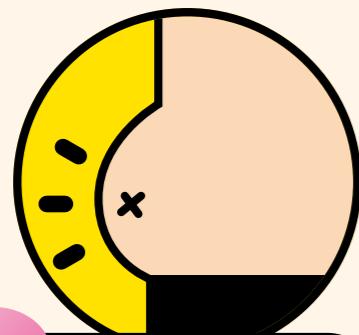
コラム
4

全国初!

新潟県歯科保健推進条例

平成20年7月公布・施行

■みんなで一緒に歯や口の健康づくりに取り組みましょう。
■市町村役場や歯科医院などが、みなさんの健康づくりをお手伝いします。



ひ
肥満を防ぐ

よくかんで食べると、満腹感が得られます。



と
糖尿病を防ぐ

よくかむと血糖値が上がりにくく、消費カロリーも増加します。



が
がんを防ぐ

よくかむことは、だ液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑制します。

目標は一口
30回!



す
ストレスを発散

集中力を高め、ストレスを緩和します。「歯ごたえ」って気持ちいいでしょ。

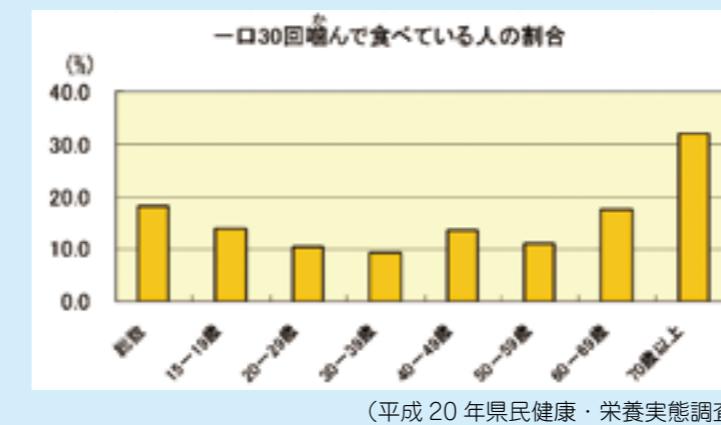


き
記憶力アップ

脳が刺激され、あたまの働きを活性化します。

コラム
5

一口30回噛んで食べるよう意識している人は、5人に1人



一口30回噛んで食べるよう意識している人の割合は、15歳以上全体で18.1%であり、わずか5人に1人にとどまっています。

(よくかんでおいしく食べよう！リーフレットより／74ページ参考)