

# 保護者向け 歯と口の健康便り

2021年度発行  
「噛むこと編」

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

## よくかむ = だいおう！

普段かむことを意識していますか？

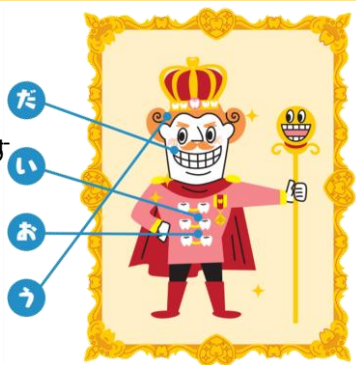
実は、よくかむと「だいおう」の4つのいいことがあります。

**だ**：唾液が多く出て、おいしさを感じやすくなる  
…唾液には口をきれいにする働きもあります

**い**：胃腸が元気になる  
…消化酵素が分泌され、消化しやすくなります

**お**：お腹がいっぱい感じて食べすぎを防ぐ  
…満腹中枢が刺激されます

**う**：右脳、左脳も脳の働きが活発になる  
…脳の血流が良くなります



よくかむことで、食べ物をよりおいしく感じたり、からだ全身の元気にもつながります。是非、ご家庭でもよくかむことと「だいおう」についてお声がけいただき、楽しい食事の時間にしていただけるといいですね。

## よくかむ習慣を身につけましょう

軟らかい食べ物が多くなっている現代では、かめない子やかまない子が問題と  
なっています。子どものうちから、よくかむ習慣を身につけることが重要です。  
ご家庭で、かみ応えのあるお食事やおやつなどを積極的に取り入れていただく  
かむ回数も自然と増えていきます。

(かみ応えのある食べ物例)

・タコのさしみ ・きざみキャベツ ・れんこん ・フランスパン ・せんべい ・リンゴ など

また、食べるときの姿勢も大切です。食べるときに、地面に足が  
ついていなかったり姿勢がよくなると、身体にうまく力が入らず、  
かむ力が弱くなってしまいます。

下あごの筋肉は、首や背中ともつながっているため、背筋を伸ばす  
ことも大切です。日頃の食べるときの姿勢も、ぜひ見直してみてください。



## よくかむためのポイント

①ひとくち30回以上かむ

ひとくち30回を目標にかむようにしてください

②食べ物を飲み物で流し込まない

食べ物がまだ口にあるうちは、飲み物で流し込まないようにしましょう。よくかむと食べ物が細かくなり唾液も出やすくなるので、飲み込みやすくなります。

③左右両方の歯でかむ

よくかむことで表情筋も豊かになります。左右の奥歯でバランスよくかむことが大切です。

1

ひとくち30回を  
目標に噛む



2

飲みもので  
流し込まない



3

左右の奥歯で  
バランスよく噛む



## 家族みんなで取り組んでみよう！かみかみゴクゴク体操

大人も気が付かないうちに口元の機能は衰えてしまいがちです。  
ですから、口の元気を保つことはとても重要です。  
そこでおすすめなのが、口を元気に保つ「かみかみゴクゴク体操」  
家族みんなで実践してみましょう！



## 歯と口についてもっと知りたい方におススメ 小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」

身体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につける、  
とても大切な時期です。そこで、歯と口の健康や歯みがきの方法など、親子で一  
緒に学べるコンテンツを用意したサイト「歯みがKids」を公開しています。  
小学生の自立を促し、家族みんなで良い生活習慣をつくっていくために、お役立  
ていただけますと幸いです。

小学生歯みがき研究サイト  
歯みがKids

<https://www.lion-dent-health.or.jp/hamigakids/>

