

強い歯は毎日の食事から



よく噛む



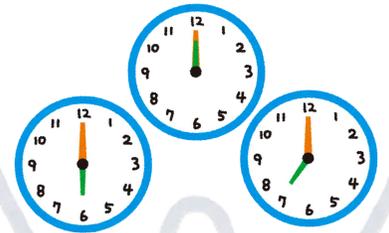
噛みごたえのある食品をとる



間食を上手にとる
(時間を決めて食べる)



食事時間を決めてとる



栄養バランスのとれた食事をとる



カルシウム・ビタミンD
を意識してとる

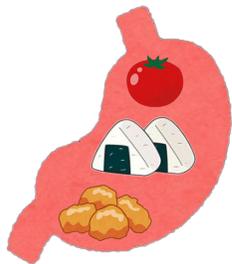




よく噛む習慣をつくりましょう

使っていない体の筋肉が衰えるように、口の筋肉も使わなければ衰えていきます！
まずは一口目を意識して、よく噛んで食べてみましょう！

食べ物が栄養分として
消化・吸収されやすくなる



噛むといいこと
たくさんあるよ♪



だ液がたくさん出て、
虫歯・口臭の予防になる



満腹感を得やすくなる



誤嚥・窒息予防

