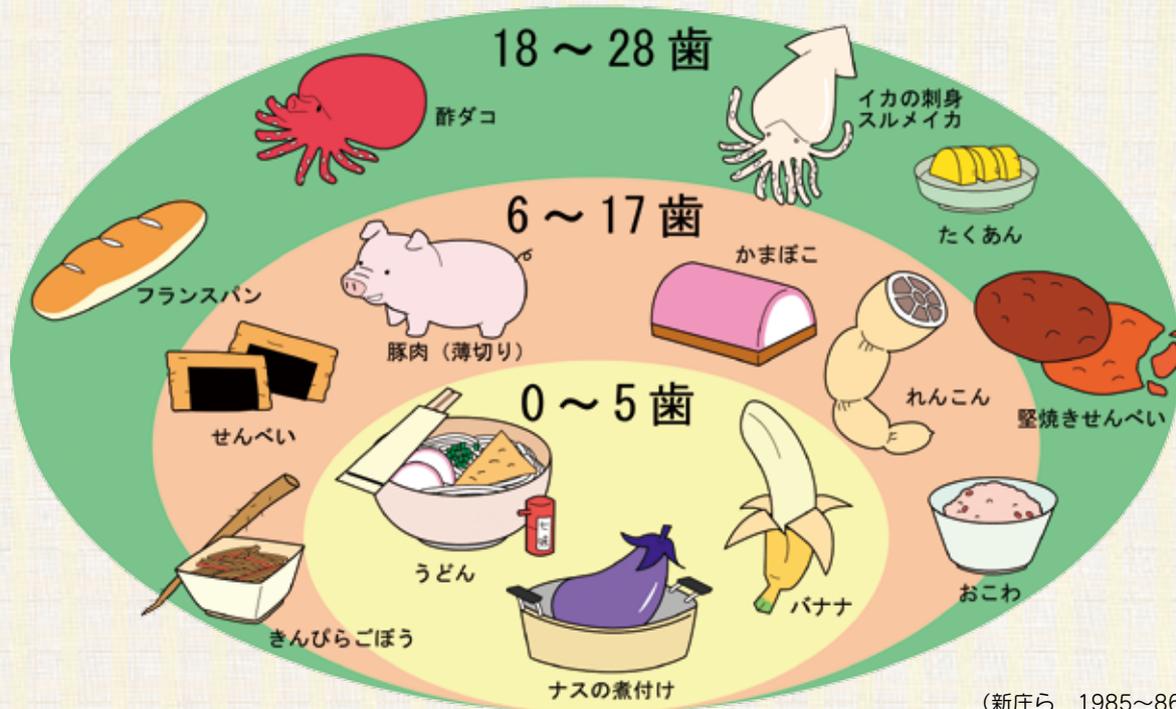


歯の本数と食べられるものの関係

野菜等をふくむバランスのよい食事を、美味しく、しっかり噛むためには、自分の歯を健康に保つことが大切です。



(新庄ら 1985~86年)

か 噛む10大効用

ゆっくりとよく噛んで食べる
習慣が大切です

ひ 肥満を防ぐ

み 味覚の発達を促す

こ 言葉の発音はっきり。心の健康

の 脳の働きを活発にする

は 歯の病気を防ぎ口臭を少なくする

が がんを防ぐ

い 胃腸の働きを促進する。いい姿勢

ぜ 全身の体力向上とストレス解消

ひみこのはがい~ぜ



だ液のはたらき



消化を助ける

- だ液中の酵素(アミラーゼ)がデンプンを麦芽糖(マルトース)に分解し、胃で消化しやすい状態にします。



味覚を感じる



- 食べ物の中の味物質がだ液中に溶けて、舌の味蕾と反応して甘いかかきい等の情報を脳へ伝えます。
- だ液が減少すると味が分かりにくくなることがあります。

飲み込みやすくする

- だ液中のムチンは強い粘性があり、食べ物をしめらせ、なめらかに楽に飲み込めるようになります。

抗菌作用

- だ液には、細菌の活動を抑える様々な物質(リゾチーム、ペルオキシダーゼ、免疫グロブリン、ラクトフェリンなど)が含まれ、体外から侵入する細菌の増殖を抑制する働きがあります。

洗浄作用

- 口の中にだ液が分泌されることで、食べかすを洗い流し、口の中を清潔にし、口臭を抑えます。

がんの原因となる活性酸素を減少

- だ液の構成物質のひとつであるペルオキシダーゼは、食物内の発がん性物質がつくりだす活性酸素を酵素反応で分解します。

老化防止

- だ液中のパロチンは、耳下腺で分泌され、筋肉や骨の発達を促進する作用があります。



食べる力を育むために シリーズ

冊子は、鳥取県公式ホームページ「とりネット」からダウンロードできます。

平成22年度
お口を使った遊びのメニュー



平成24年度
お口を使った遊びの取組事例集





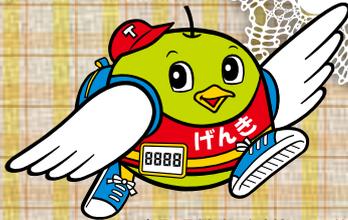
鳥取県版 よ坊さん

食べる力を育むために かみかみレシピ

平成26年3月発行

発行：鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課

〒680-8570 鳥取県鳥取市東町一丁目220番地
電話番号 0857-26-7202
メールアドレス kenkouseisaku@pref.tottori.jp
ホームページ <http://www.pref.tottori.lg.jp/hanokenkou>



鳥取県健康づくりシンボルキャラクター
「げんきトリピー」