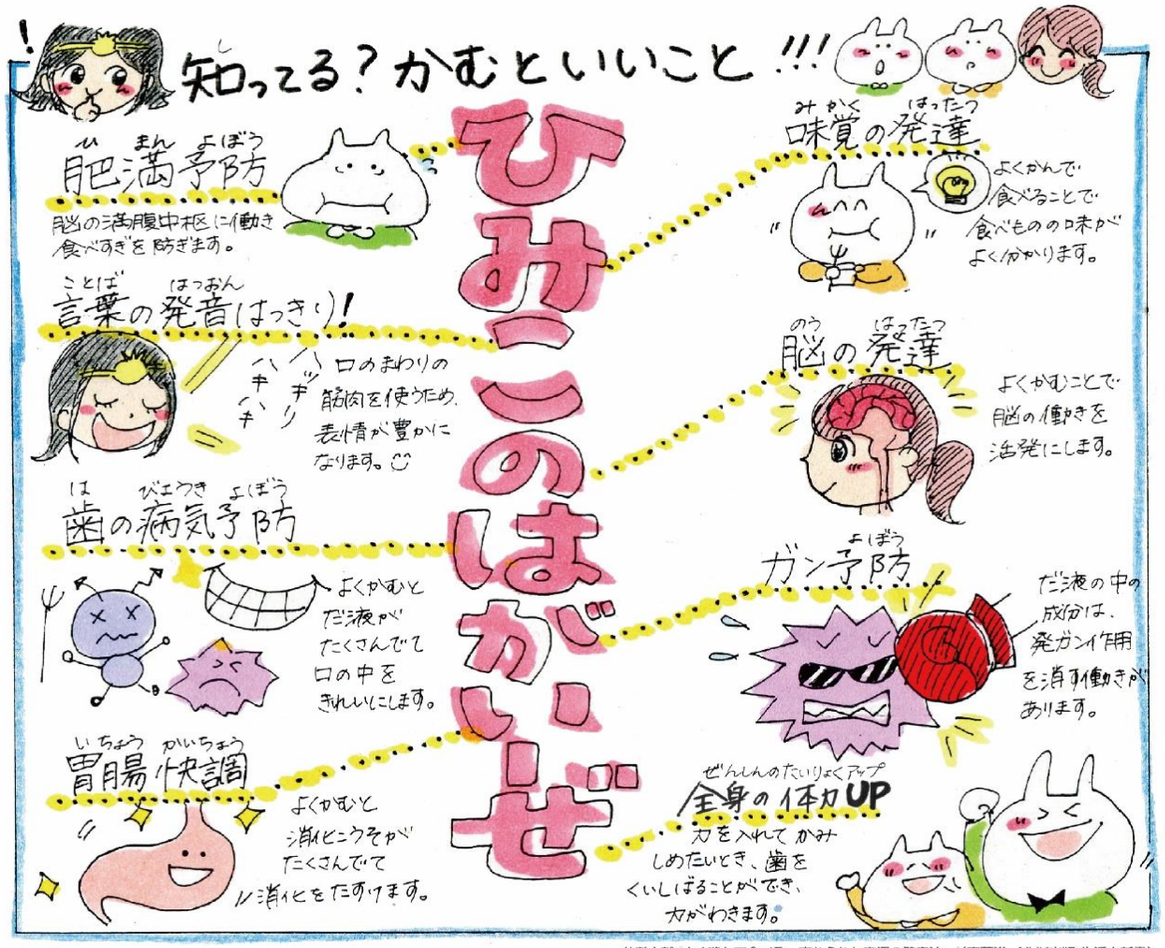
歯をきたえよう！

よくかむと、どんないいことがあるの？

うさきちくんとぴょんちゃんの大ぼうけん

ひみこさんは、昔の日本にあった「邪馬台国」の女王さま。今とちがって、干し魚や木の実、玄米などかたい物をたくさん食べていたので、こんなにかまないといけなかったのですね。でも、よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあるんですよ。ひみこさんに教えてもらいましょう。



参考文献：「よく噛んで食べろ―忘れられた究極の健康法―」（幕内秀夫　NHK出版・生活人新書）

歯を丈夫にするためには、ふだんからよくかんで歯や歯ぐきを鍛えることが大切です。かみごたえのあるかたいものや食物せんいが多いもの、弾力性のあるものなどを意識してふだんの食事やおやつに取り入れてみましょう。