

「かむことの効用は？」

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。

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。

お口が弱って いませんか？ オーラルフレイル に要注意！

監修：沼部幸博

(日本歯科大学生命歯学部歯周病学講座 教授)



歯科健診でチェックしましょう!!

新潟県歯科医師会基幹連携室

〒950-0982 新潟市中央区堀之内南 3-8-13

☎025-283-3030 <https://www.ha-niigata.jp>