

かむことについて

■しっかり噛むことには次のような効果があります…

- ① 元気な笑顔になります
- ② 食べ物がおいしくなります
- ③ つば（唾液）が多くでます
- ④ 安全に飲み込みやすくなります
- ⑤ 胃腸での消化吸収を助けます
- ⑥ 脳が刺激されます
- ⑦ 体幹たいかんがしっかりします

