

とよ♡歯科新聞



大切な咀嚼(そしゃく) 10月号 でも現代人は...

食事に時間をかける時間が減り、軟らかい食べ物を好む様により咀嚼回数が激減しています。

永久歯の生えるスペースが不足がち...
歯並びが悪くなったり咬合異常になりがち...
それよらないためにもよく噛む習慣は発育期から!!

知っていますか?

女王・卑弥呼の時代(弥生時代)の人々は
1日の食事に約**4000**回噛んでいたのです!!
戦前大差はなかったのですが、戦後によりグッと減り
現代人→**600**回程と言われます。

噛むと
こんなに
いいことか!



- ひ 肥満を防ぐ **は** 歯の病気を防ぐ
- み 味覚の発達 **が** がんを防ぐ
- こ 言葉の発音 **い** 胃腸の働きを促進する
- の 脳の発達 **ぜ** 全身の骨格向上と金球