

健康は健口から!

ひみこのは🦷がいーぜ

よく咬むと良いこと8つ!

よく咬む効果は8つあり、それぞれの頭文字をとって「ひみこのはがいーぜ」と覚えます。

ひ

「肥満予防」
脳の満腹中枢を刺激し
食べすぎを防ぎます

は

「歯の病気予防」
唾液が良く出て、むし歯や
歯周病を防ぎます

み

「味覚の発達」
食べ物の味がよくわかり
味覚を育てます

が

「がん予防」
唾液の効果で発がん物質
の毒性を弱めます

こ

「言葉がはっきり」
お口の筋肉が発達し
はっきり発音できます

いー

「胃腸快調」
胃の働きが良くなり消化吸
収を助けます

の

「脳の活性化」
血流量の増加で脳が
活性化します

ぜ

「全力投球」
脳に活力を与え、体を強く
します

咬みごたえのある食べ物

食物繊維が多い

にんじん、椎茸
など



水分が少ない

干し芋、
ドライフルーツ など



弾力がある

こんにゃく、グミ
など



筋繊維が硬い

牛肉、豚肉
など



食生活の変化で、咬む回数は約50年前の半分以下に減少しましたが、お口の活性化は全身の健康維持増進にとっても大切です。
よく咬んで健康・健口ライフを!!



小樽市保健所健康増進課
イメージキャラクター
ケンくん

『ほっかいどうヘルスサポートレストラン』は、健康づくりに関する情報を提供したり、健康に配慮したオーダー対応やメニューを提供するなど、市民の皆様の健康をサポートするお店です。

詳しくはこちら



作成：小樽市保健所