



11月15日(木)

きょう
今日は

かみかみデー



よくかんで食べよう。めざすのは、ひとくち30回!

やわらかいものばかり食べていると、あごが発達せず
歯ならびがわるくなります。

歯ならびがわるいと、食べかすがたまりやすく、みがき残しができるので
むし歯になりやすいですよ。

よいかむと、ほかにも
いいこといっぱい!



かむ

脳にしげきをあたえる

つばがたくさん出る

ひまん予防になる

頭がよく
はたらく
気持ちが
落ち着く

むし歯予防

バイキンから
からだを守る

