

# よくかんで<sup>た</sup>食べていますか？



(ばくばく<sup>た</sup>食べるのは<sup>はや</sup>早すぎです)



(モグモグよくかんでおいしいです)



よくかんでゆっくり<sup>た</sup>食べましょう！

<健康教育シート裏面>

【健康教育シート② よくかんで食べていますか？】

よく噛んで食べると唾液（つば）がたくさん出て、食事がおいしくなり、それによって食事に満足感があり食べ過ぎを防ぐことができます。また、唾液の効果でむし歯や歯周病になりにくくなります。

一口30回噛んで食べるとよいと言われています。いつもの食事でためてください。