

# よく噛んでたべよう ～6つのメリット～

こどもたちの「噛む力」は、発育・発達に伴って成長します。  
日常の食事により「噛む」ことを学習し、身に付けていきます。

- ・授乳期:授乳により口の周りの筋肉やあごが発達、食べる機能の獲得につながる
- ・離乳期:唇・舌・あごの発達に伴い「噛む力」が発達する
- ・幼児期:奥歯が生えそろって噛む機能が高くなる

幼児期後半には、噛み応えのある物を含めてさまざまな食べ物や味を経験し、「よく噛んで食べる」生活習慣を身につけることが大切です。



## 「よく噛んで食べる」ことのメリット

### ① 消化吸収を助け、肥満を予防する

よく噛むことで唾液が分泌され、食べ物を消化吸収しやすくなります。  
よく噛んでゆっくり食べると脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。

### ② 味覚が発達し、味がよくわかる

よく噛むことで唾液が分泌され、味をよく感じるができます。

### ③ 脳の機能を高める

よく噛むことで、脳が刺激され、血流も増し、脳の働きが活発化。記憶力や集中力アップにつながります。

### ④ 歯の病気を予防する

唾液による自浄作用により、むし歯や歯周病予防になります。

### ⑤ あごのが発達する

あごの骨や顔の筋肉が鍛えられます。あごが発達し、歯並びがよくなります。  
噛み合わせがよくなり、言葉の発音がはっきりします。

### ⑥ がんを予防する

唾液に含まれる酵素には食物内の発がん性物質を弱める働きがあります。



## こどもの頃によく噛んで食べると?

小中学生の頃、咀嚼回数が増えるような噛み応えのある食べ物を食べた人とそうでない人の歯列の形態形成を調べたところ、噛み応えのある食べ物を食べたり「しっかりかんで食べなさい」などの声掛けをされた人は、歯列幅径が1.5～1.7mm程度大きかった。

⇒こどもに噛み応えのある食品を食べるとあごが発達することを伝えたり、「よく噛んで食べようね」と声掛けすることであごの発達が期待できます。

「よく噛んで食べる」ことは、メリットだらけです。こどもだけでなく、  
家族みんなで「よく噛んで食べる」ことを習慣化して、食事を味わい、おいしく楽しく食事をしましょう。

