

歯とお口の健康づくり

『噛ミング 30』を知っていますか？

- 一口につき 30 回を目安によく噛んで食べましょう！という呼びかけのことです。
- 30 回というのは窒息防止や五感での味わいを考慮し、従来から噛む回数を目安とされる回数です。
- しっかり歯や口を使う噛み方を通して健康度アップをはかりましょう。また、一生自分の歯でしっかり噛んで食べるために毎日の口腔ケアを心掛けましょう。

ひとくち 30 回！
よく噛んで健康に過ごしましょう！



か さんまる

『噛ミング30』を知っていますか

～ よく噛むと、こんないいことがあります～

太りすぎ
を防ぐ



言葉の
発音が
よくなる



歯や口の
病気を
防ぐ



おなかの調子
がよくなる



味が
よく
分かる



頭の働きが
よくなる



がんを
防ぐ



力がわいて
元気になる



よく噛んで食べるための工夫

- 一度にたくさん口に入れすぎないようにしましょう！
- ひと口食べたら20～30回くらいを目標に噛みましょう！
- かんでいる時には、はしをおきましょう！
- テレビを消してごはんを食べましょう！
- 食事中に飲み物を飲みすぎないようにしましょう！



けんちゃん

ひと口30回！！
噛ミング30で
元気に過ごしましょう！



こうちゃん