



は ひ いい歯の日



令和 7 年 11 月 7 日
北空知圏学校給食センター

「11(いい)8(歯)」という語呂合わせから、明日11月8日は「いい歯の日」です。歯は食べ物をかむためにとても大切です。よくかむことで、栄養が体にきちんと吸収され、元気に過ごせます。歯が弱くなると、かむ力が落ちて、栄養がとりにくくなってしまいます。これからも「いい歯」でおいしく食べて元気に過ごしましょう。

しっかりかむことの大切さ

食べ物は、歯で細かくくだかれ、だ液とまざることで、胃や腸で消化されやすくなります。よくかんで食べることは、体に栄養をしっかりとり入れるためにとても大切です。



かむことと姿勢

かむことで、歯の土台がしっかり育ちます。食べる時は、正しい姿勢で両足を床につけることも大切です。よい姿勢でかむと、歯や体の成長にもつながります。



かむことは脳にもいい!

よくかむことで脳の血流がよくなり、いろいろな刺激を受けることで記憶力が高まったり、

ストレスがやわらいだりする効果があります。

