

ライフステージを通じた取り組み

プラステン

「噛むCOME+10」 1ロプラス10回噛もう

誰でも気軽にいつでも簡単に取り組める健康づくり!

よく噛むことでたくさんの効果があります。

ひ み こ の は が い ー ぜ

ひ

肥満予防

よく噛むことで、「もうおなかがいっぱい」という満足感が得られ、肥満を防ぐことができます。



み

味覚の発達

よく噛むと素材そのものの味がよくわかるようになり、味覚の発達につながります。



こ

言葉の発音はつきり

よく噛むことで、顎が発達し、歯が正しくはえそろって、噛み合わせもよくなります。そのため、自然に正しい口の開き方が身に付き、正しい発音ができるようになるといわれています。



の

脳の発達

よく噛むと記憶力が鮮明になるとの報告もあります。さらに、脳の前頭前野が活性化することでいやなことがあったときイライラするのをやわらげる効果も。



は

歯の病気予防

よく噛むと顎が発達するので、歯がきれいに生えます。また、歯の根がぐっとはって磨きやすくなり、むし歯を予防し、歯垢もたまらないので、歯周炎も防ぎ、歯槽膿漏の予防にもなります。



が

がん予防

よく噛むと唾液がよく出て、食物と混ざり、がん予防に役立ちます。



いー

胃腸快

よく噛むことは消化吸収をよくし、胃腸の働きを活発にします。



ぜ

全力投球

歯並びと運動能力には関係があることがわかっています。



歯ごたえのある食事で **1ロプラス10回噛む** ことを習慣に...