

# 健康は食から、歯から、元気から

よく噛むことは大切です！

昔の人は、1回の食事で1400回は噛んでいたと言われますが  
現代人は600回前後だそうです。

人間の唾液は一日に1~1.5リッター出るそうです。

## 良く噛むと

- ① 唾液が良く出て、口の中を綺麗にしてくれる。
- ② 噛むことで、味覚が刺激され、満腹感がでてきてメタボの予防になる。
- ③ 噛むことで脳が活性化され、老化防止に効果的。

意識して、良く噛みましょう！