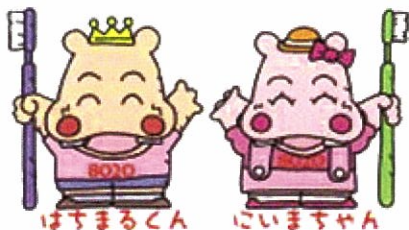


# かか 噛めば噛むほど、いいこといっぱい！



「はちまるくん」と「にいまちゃん」は愛知県歯科医師会のキャラクターです。名前のはちまる、にいまは8020運動\*を表しています。

\*8020運動については裏面9ページを参照してください。

## 噛むことの効用

### ① 噛めば噛むほど、頭すっきり

よく噛むことにより、脳が覚醒します。

### ② 噛めば噛むほど、メタボ解消

よく噛むことにより、脳の満腹中枢に働き肥満の予防に関係しています。

### ③ 噛めば噛むほど、おなか快調

よく噛むことにより、唾液が増加し、その消化、吸収、抗菌、免疫作用があります。

### ④ 噛めば噛むほど、おいしくなる

噛みごたえのある食べ物を毎食のメニューに追加することにより、食事がよりおいしくなります。

### ⑤ 噛めば噛むほど、ストレス解消

よく噛むことにより、脳内ホルモンが増加するため、リラックスしてイライラが解消できます。