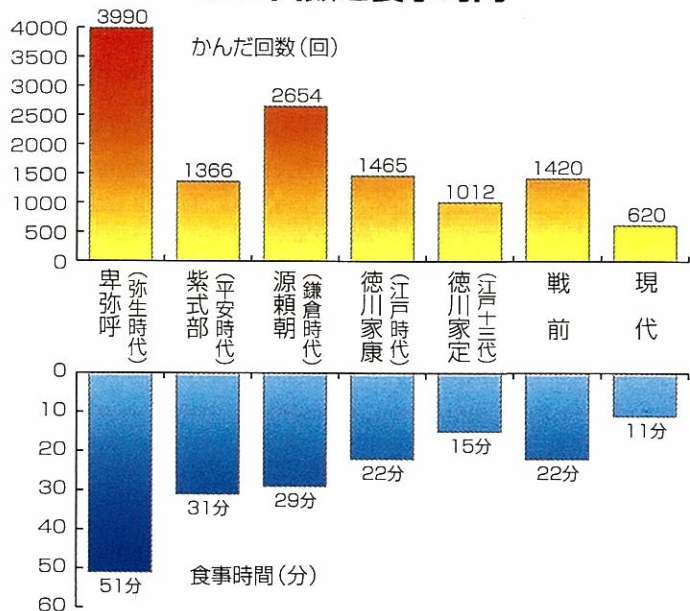


## 噛まなくなった現代人

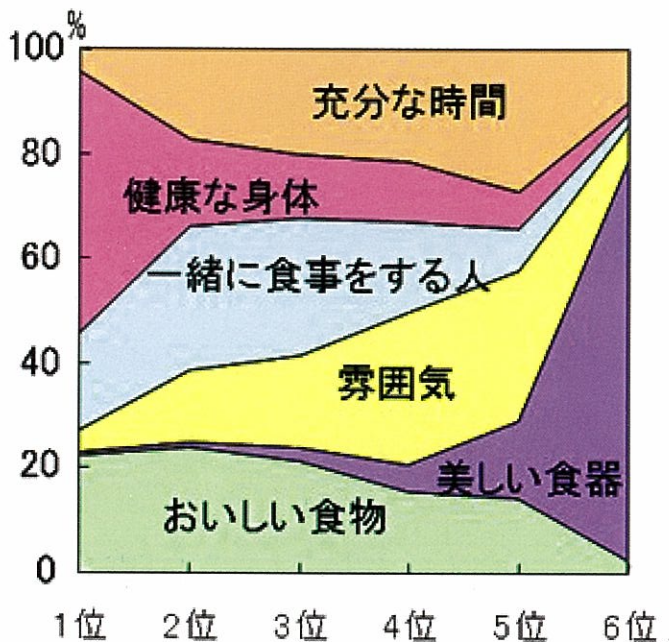
## 食育アンケート調査より ～楽しい食事のために～

### かむ回数と食事時間



参照：斉藤 滋「咀嚼とメカノサイロロジ」風人社(1987)

あなたにとって  
楽しい食事に大切なことは何ですか？



2008年愛知県歯科医師会食育調査  
対象者：平均年齢46.4歳(10-83歳) 948人  
(男性189人, 女性759人)

### 【ひとくちメモ】

#### 気をつけよう！のどの詰まり

子どもさんやご高齢の方が、おもちゃパンなどの食べ物をのどに詰まらせてしまう窒息事故が増えています。

あまりたくさんの食べ物をお口の中に入れると、「かむ」ことができなくなり、そのまま飲み込もうとするなど、のどにつまりを起こしてしまう原因になっています。



#### 注意するポイント

1. 食べやすい大きさにして、お口の中に入れる。
2. よくかんでからのみ込む。
3. あわてて食べない。