

# 6月4日～10日は 歯と口の健康週間

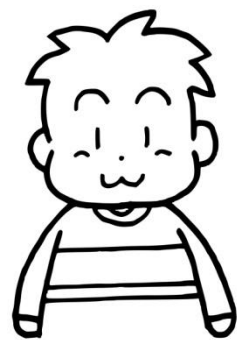


## よくかんでたべよう

<かむことの<sup>こうか</sup>効果>その② 「<sup>ふと</sup>太り<sup>よぼう</sup>すぎの予防」

よくかんで<sup>た</sup>食べることで、ちょうどよい<sup>りょう</sup>量で「おなかがいっぱいになったな」と感じる<sup>かん</sup>ことができます。

<sup>た</sup>食べ<sup>ふせ</sup>すぎを防ぐことにつながり、<sup>ふと</sup>太り<sup>よぼう</sup>すぎの予防になります。



かむかむかむ

かむかむかむ

あわてて<sup>の</sup>飲みこむように<sup>た</sup>食べるのはよいことではないよ。<sup>じかんない</sup>時間内に<sup>た</sup>食べるためには、おしゃべりに<sup>むちゅう</sup>夢中にならないようにしよう。