

噛むことの大切さ



時代とともに食べ物が柔らかくなり、噛む回数が減ってきました。



時代	卑弥呼	源 頼朝	戦前	現代
咀嚼回数	3990回	2654回	1420回	620回
食事時間	51分	29分	22分	11分

「歯とあごの話」医歯薬出版(株)

健康な歯で食べ物をしっかり噛むことは、生涯を通じて全身の健康維持に大きな効果があります。

噛むことの効用



よく噛むことで肥満を防止し、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

