

令和元年6月5日（水）

# 「歯と口の健康週間にあわせて、 自分の歯と口に注目しましょう」



## かみ応えのある「いか」

「歯と口の健康週間」二日目は、かみ応えのある「いかカツごまフライ」をよくかんで食べてみましょう。

食事をするときの噛み方にもその人の癖があるようですが、自分のかむ癖について意識していますか？自分ではなかなか気がつきにくいものですよね。たとえば、いつも食べものを右側だけでかむくせがあるとか、あまりかまずに食べものを水などと一緒にすぐ飲み込んでしまうとか。

自分の癖を知って、食べものを口の中全体でよくかんで食べるようにしましょう。きょうの「いかカツ」を右側で10回かんだら、次は左側で10回、というふうに気をつけて、食べるようにするといいですね。

