

噛む回数が少ないと・・・

噛まない・噛めない ▶ 唾液量が減る ▶ 歯が汚れやすくなる

▲
▲
歯を失う ◀ むし歯・歯周病になりやすくなる

噛む・飲み込む力が低下し、低栄養の要因に！



よく噛むための3つのポイント

姿勢よく食べる



「ながら食べ」を
しない



食材を大きく、
厚めに切る



〈作成協力〉

 大阪樟蔭女子大学
OSAKA SHOIN WOMEN'S UNIVERSITY

〈発行〉 大阪府四條畷保健所(令和6年3月)