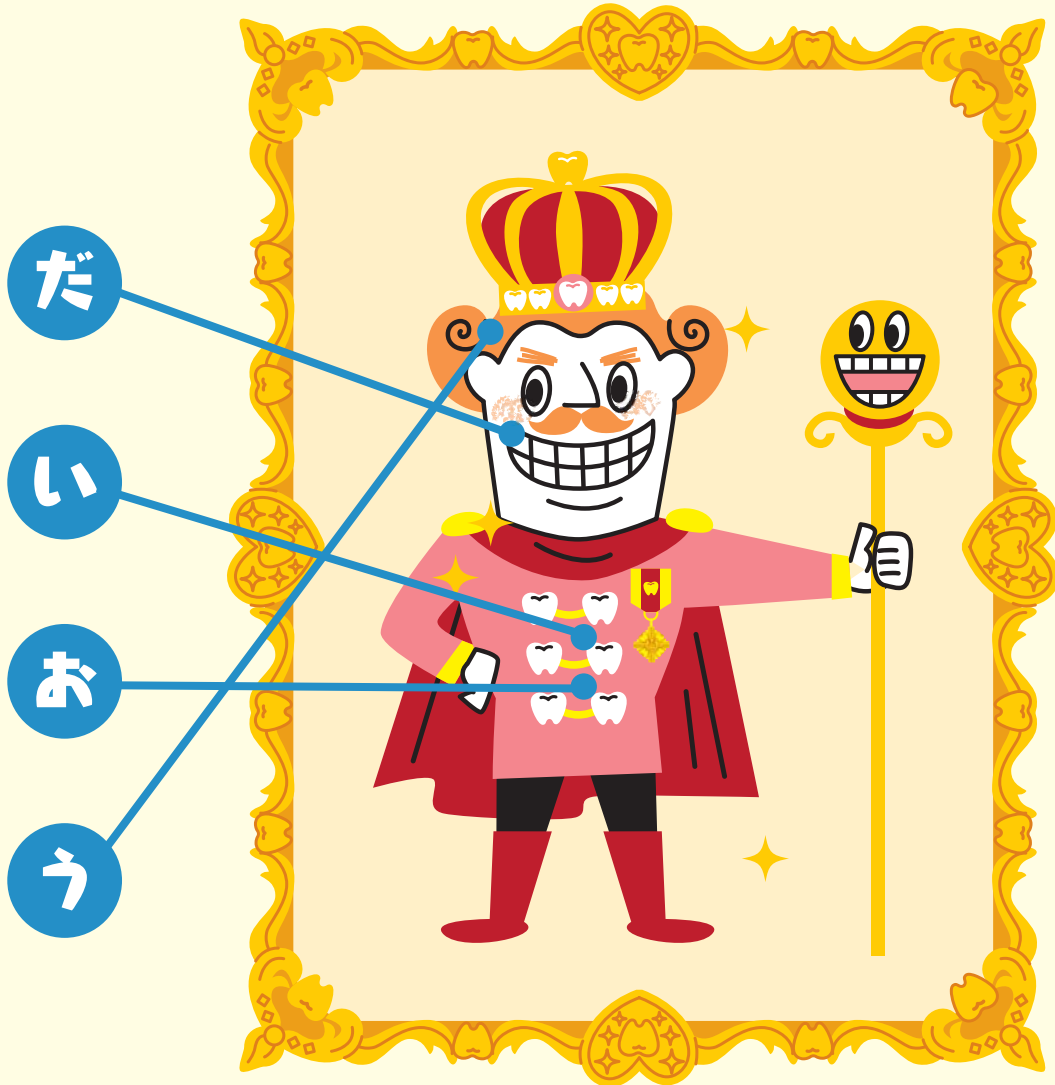


よくかむとどんないいことがあるかは…

カムカム歯「だいおう」と覚えよう！



だ えきを出しておいしさUP！

たくさんかむとだえきが多く出て、おいしさを感じやすくなります。だえきには口の中をきれいにしたり、むし歯や歯周病(ししゅうびょう)を予防したり、がんや老化を防ぐ効果もあります。

い ちょうが元気！

かみくだいてから飲みこむことで、胃腸への負担が軽くなります。さらに、よくかむとだえきがたくさん出るため、消化こうそも多く出て消化が良くなります。

お なかいっぱい感じて食べすぎない！

食欲(しょくよく)をコントロールする脳の部分がしげきされ、おなかがいっぱいを感じるため食べすぎをふせげます。

う のうも、さのうもフル回転！

よくかむとこめかみの辺りがよく動き、脳(のう)に酸素(さんそ)や栄養がしっかり送られて血流が良くなるため、脳の働きが活発になります。