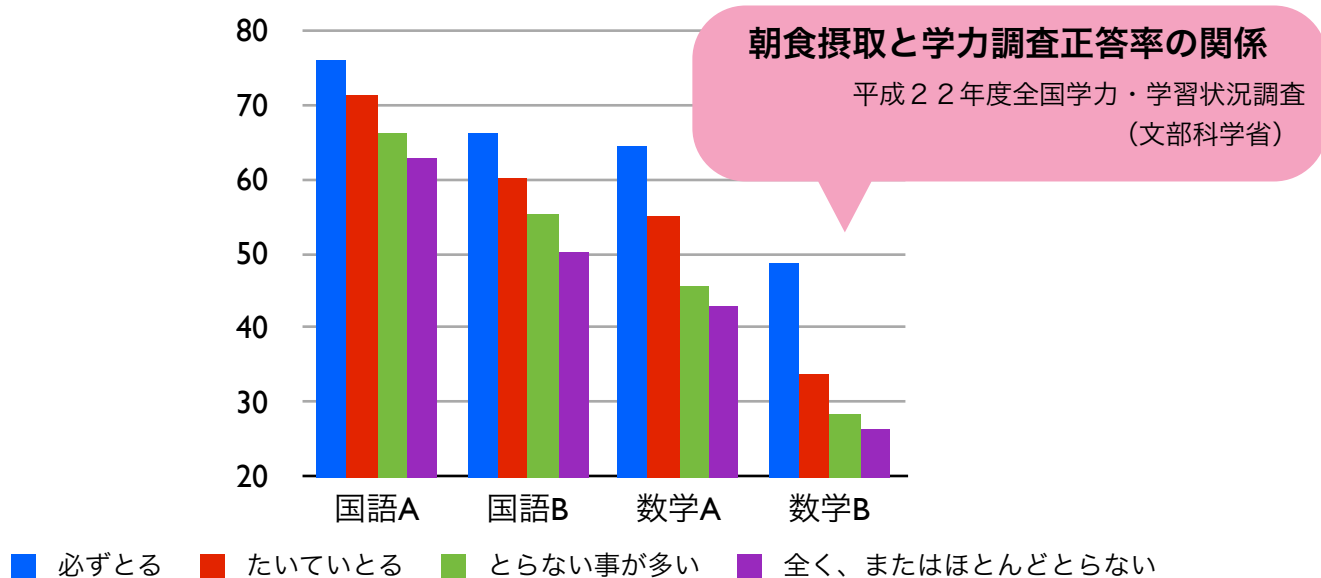


担当者： 内藤

こんにちは。今月は歯科衛生士の内藤が担当します。
幼稚園生・小学生は夏休みも終わり、新学期が始まりましたね！
まだまだ残暑の日々が続きますが、休みの頭を切り替えていきましょう。

さて皆さん突然ですが、「朝、忙しくて朝食を抜いている」なんてことはありませんか？



朝食をよく噛んで食べると、『咀嚼（噛むこと）』で歯根膜に刺激を与え、脳が働き始めます。それが学力とも関係があるという事がわかったものが上の図です。**必ず朝食を食べているお子さんは正答率が一番高い**という結果が出ました。

普段何気なくとっている朝食ですが、とても大きな役割を担っているのです。

また、現役東大生150名に子供の頃朝食を食べていたかアンケートをとったところ、150名中137名は「毎朝必ず食べる」方でした。そして驚くべき事に、残りの13名は「たまに食べる」で、朝食を全く食べていなかった人はいないという結果が出ました。**よく噛み、食べる事は脳を活性化させるので勉強する上でもとても重要です**ね。

忙しくても朝食は必ず食べるようにしましょう！！

噛む事の効果は今後詳しくお伝えしていきます。

