

よ坊さんの  
豆知識

健康な  
歯のために



### かむことの効能

かむことは五感をつかい脳、体の発達をうながす機能です。また、かんで増える唾液の抗菌作用、免疫強化によってウィルスの感染を防ぎます。できれば、一口30回を目安にかみましょう。

(一社) 埼玉県歯科医師会