

あなたは何回噛んでいますか？
カムカムチェック！



- 前歯で食べ物を噛んでいる
- 一口で食べる量が多い
- 食べるときに飲み物と一緒に流し込んでいる
- 一人で食べる機会が多い
- 食事が10分ぐらいで終わる

1つでも当てはまったあなた！よく噛めていないかも…