



きらり はにかむコラム vol.20

口の発達は全身の発達にもつながる

近年食生活の変化により、よく噛まない子どもが増えています。子どもの顎はよく噛むことで成長し、逆によく噛まないと十分に顎が成長せずに永久歯が入るスペースが狭くなり歯並びが悪くなるというところにつながります。また噛むこと・吸うことなど口の周りの筋肉を使う事が全身の発達にもつながります。

最近の食生活を見てみましょう。

小学生が好きな食べ物ランキング

- 1位 カレーライス
- 2位 お寿司
- 3位 鶏のからあげ
- 4位 ハンバーグ
- 5位 ポテトフライ

親世代が好きな食べ物ランキング

- 1位 カレーライス
- 2位 鶏のからあげ
- 3位 ハンバーグ
- 4位 オムライス
- 5位 ラーメン



とちやわらかい食べ物が多いことがわかります。

子どもは、離乳食から食べることを学び、よく噛む習慣は4歳〜5歳くらいでできてきます。このころの食事に工夫してあげると食事の噛む回数も変わります。「よく噛ませたい」ということとあわせてしまってお母さんの不安からつい柔らかい食べ物、食べやすくしたものを与えてしまいがちですが少し考え方を变えてお口をよく使った食べ方に変えてあげましょう！

食材の大きさや形を工夫する



例えばみんなが大好きなカレーライスもお野菜を大きく切ったり、焼き野菜を後からのせてあげれば噛む回数も増えます。
写真：松岡作

鶏のから揚げも少し大きな骨付きにすれば、口を使って食べ物をとる動作が増えます。この動作が大変重要なのです。飲み物を飲む際に使用するストローは現代の子どもたちは噛んでしまいがちです。例えばストロー付きのマドでは、ストローの長さを少し短くカットしてあげる事で、ストローを噛まずに本来の吸う動作につながります。このように普段の生活の中でも少しの工夫で口を使う動作を増やせると思います。

ここを噛んでしまう子が多いです。噛んでしまう場合は、お子さんのお口に合わせて数センチ切ります。すると短いので噛まずに唇を使って飲むようになります。



※たぐりかきやなちゅうでの飲みは、本当に飲めなくていい！！

よく噛むと…ひまのほがうーぜ

卑弥呼のいた弥生時代は食べ物をしっかりと噛んでいました。出土された弥生時代の顎の骨の大きさがよく噛んでることを示しています。よく噛むことの影響を学校食事研究会がわかりやすく「卑弥呼の歯がうーぜ」という標語しました。



- ひ 肥満の防止………少しの量で満腹感が得られます。
- み 味覚が発達する………唾液・唾液腺の分泌により、食べ物本来の味がわかるようになります。
- こ 言葉がはつきりする………口や顎の筋肉が発達し、言葉をはつきり、きれいな発音で発音できるようになります。
- の 脳が活性化………顎の筋肉の動きで脳の血流が良くなり、脳の細胞を活性化します。
- は 歯の病気の予防………唾液の分泌が増え、口の中をきれいにしてくれます。
- が がんの予防………唾液に含まれる酵素が、食べ物に含まれる発がん物質の発がん作用を消費作用があるといわれています。
- い 胃腸の調子が良くなる………食べ物により細かくなり、消化酵素が多く分泌され、食べ物を消化、吸収しやすくなります。
- ぜ 全力投球………歯や歯肉を健康にし、顎の筋肉の動きを良くすることで、力を出す時にしっかりと食事はとることができ、本来の力を出し切ることが出来ます。



卑弥呼の時代の再現食。メニューは玄米、ハマグリ、の瀬(うし)汁、アユの塩焼き、長イモ、カワハキの干物、クルマシ、クリなど

一般社団法人 四日市歯科医師会

〒510-0093 四日市市本町9番12号
☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 松岡陽子



RECRUIT GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

- 歯科医師
- 歯科衛生士
- 歯科技工士
- 歯科助手
- 歯科受付
- など

- ・何年も歯科業界から遠ざかっていてまた復帰できるか不安……
- ・長い期間離れていたのだから勉強できるか不安……
- ・働く前にどんな医院か見てみたい…… ご相談はお気軽にご連絡ください

