



おはようコラム 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い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。

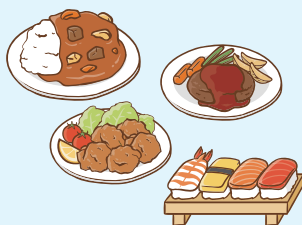
最近の食生活を見てみましょう。

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



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、焼き野菜を後からつけ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こらえる動作が増えます。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グでは、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、お子さんのお口に含ま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。



※たぐり切ると
本口に飲めなく
なっちゃうので注意!!

よく噛もうーひみこのはがうーぜ

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。よく噛むことの効用を学校食育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..... 少しい量で満腹感が得られます。
- み 味覚が発達する..... 唾液・唾液の分泌により、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、きれいな発音ができるようになります。
- の 脳が活性化する..... 顎の筋肉の動きで脳への血流が良くなり、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滅作用があるといわれています。
- い 胃腸の調子が良くなる..... 食べ物はより細かくなり、また、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いしばることができ、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、の潮(うしお)汁、アユの塩焼き、長イモ、カワハキの干干、クルミ、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



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。

RECRUIT GUIDE

- 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でもう勉強できるか不安...
- ・働く前にどんな医院が見てみたい... ご相談はお気軽にご連絡ください

