

こんにちは！歯科衛生士の佐川です。蝉しぐれの降り注ぐ、夏の盛りとなりました。蒸し暑く、寝苦しい夜が続いておりますがみなさまお元気にお過ごしでしょうか。夏バテや熱中症に注意して、夏を乗り切りたいですね！夏は素麺やアイスなど、冷たいもの、のどごしのよい食べ物をとる機会が増えるかと思えます。そんな中、今月は噛むことについてのお話をしたいと思います。「噛む」というのは人間が健康に生きていく上でとても大切な行為です。楽しい秋は噛みごたえのある根菜類が旬を迎えます。秋に向けて、よく噛んでお口を動かす意識を高めていきましょう！

日本人の食習慣が変わり、柔らかいものが好んで食べられるようになった結果、子供の噛む力が育ちにくくなっています。

よく噛んで食べないといけないと最近言われていますが、あごを上下だけに動かしているとしたら、あまり奥歯で噛めていないのかもしれない。

人間は固いものを食べる時、あごを上下、左右に動かして噛みます。この運動があごの周りの筋肉を刺激し、あごの骨の発育を促します。しかし、よく噛んでいるように見えても上下の動きだけだと、筋肉が十分に使われず、あごの骨の発育も止まってしまうのです。

よく噛む習慣をつけるのは、4~5歳から始めるのがベストです

前段階のトレーニングは、母乳を吸うことで赤ちゃんが自然に行っており、乳歯が生えそろう2~3歳頃までに噛むための準備が整います。その頃から、リンゴなど少し固めの果物などを食事やおやつに取り入れ、4歳くらいからセロリやゴボウなど繊維が豊富な野菜や根菜、スルメやフランスパンなど弾力があるものを与えると、あごを左右に動かし、奥歯ですりつぶして食べる練習になります。

かみごたえ 早見表

プリン	バナナ	ポテトチップス	りんご	わかめ
じゃがいも(ゆで)	えだ豆(ゆで)	たら(ゆで)	こんにやく	おけ(ゆで)
かぼちゃ(ゆで)	トマト(生)	納豆	ごぼう(ゆで)	ほうれん草(ゆで)
焼きたて豆腐	たまご焼き	食パン	プロモスチーズ	ごはん

1 2 3 4 5

食品のかみごたえ度
一定量の食品のかみごたえ度を1段階に分けています。1の食品が一番かみごたえがあります。

だんご	アーモンド	歯	歯	歯
かぼち	いんげん(生)	ほう(ゆで)	キムチ(生)	歯
たにん(生)	鶏もも(生)	キャベツ(生)	豚レバー(生)	たくあん
スリッパ(ゆで)	ピザ	揚げ物	にんじん(生)	ききり

6 7 8 9 10

どのくらい大きさに切るかも大切なポイントです。小さすぎると丸飲みしてしまうので、食べる様子を見ながら、成長に合わせて適度な大きさに切ってあげましょう。また、片方だけで噛む「片噛み」のクセがあると、噛み合わせ、顔やあごのゆがみ、姿勢のゆがみにも影響するので、左右の歯でまんべんなく噛むように促します。



さまざまな固さや食感のものをよく噛んで食べることで、舌の使い方も上手になり、前歯で噛んだものを奥歯の近くへスムーズに運べるようになります。

カミカミ大実験! 自然とよく噛む癖がつく簡単調理テクニック

「うまく食べられない」「お口が閉まっている」など気になることはありますか？ 食べ物をよく噛むと、あごの部分が鍛えられます。実は、同じ食べ物でも、ちょっとした調理の工夫によって噛む回数や自然と変えられます。ぜひお試しください！

ニンジン (20g)	240回	297回	489回
リンゴ (60g)	120回	222回	208回
キャベツ (50g)	115回	208回	

よく噛むためには姿勢も重要です。足がぶらぶらしていると奥歯でしっかり噛むことができないので、食事の時は、椅子に浅めに腰掛け、床に足の裏がきちんとついた状態であることを確認しましょう。食べる時の姿勢が悪いと、歯並びにも影響を与えます。

よく噛むことで安定した歯並び、健全な発育へ！

■食卓のイス
食事の姿勢はとても大切です。猫背は悪い歯並びのもとです。必ず子どもが食卓に座った状態で足のつくイスか、足置きを用意しましょう。足がついていない状態では体が不安定になり、猫背になります。また、机と体の距離はこぶし一個程度にしましょう。猫背は頭でバランスをとりうとして、正しい位置でかみ合わせを妨げるようになります。また、足をつけて食事しないとかか機能の低下とイライラなどの不快感を引き起こすと報告されています。*

足がつかず猫背 正座 足おきイス

予告 9/4(水) 今日から始めるお口の筋トレ 10時~ ~生涯健康に繋がる歯並びへ~

矯正・噛み合わせ・健康をテーマに牧院長がお話をさせていただくイベントを開催します！アットホームな空間で、普段聞けない疑問などにもどんどんお答えします！ご興味ある方はまき歯科スタッフまで！

場所:北長瀬ランチ内 参加費:1000円

8月1、8、15、22、29日(木)は休診です。
13、14日はお盆休みをいただきます。
よろしくお願ひします。