



特集 | 歯並びのよい子を育てよう

近年、軟らかい食事の増加で、噛むことの減少や進化などにより、歯並びの悪いお子さんが増えています。幼児期や学童期に噛むことや悪影響を及ぼす癖を無くすことで歯並びの良い子に育てるケースも少なくないと考えられています。

歯の大きさにくらべ、あごの小さい子が増えています！

顎が育たないと、永久歯が並びきらず歯並びが悪くなってしまいます。その原因は、噛む回数が激減しているからです。現代の子どもの噛む回数と食事にかかる時間は、戦前の半分以下になり、弥生時代と比較すると1/6以下！！意識的によく噛む生活をさせないと子どもの顎は育ちません。



50年前の
男子高校生の平均顔



最近の
男子高校生の平均顔



100年後の
男子高校生の予測顔

参考文献：原島博 コンピュータで描く未来顔(顔を科学する！より)

理想的な顎の丸みは馬蹄形！

上下の歯がぴったりと噛み合うためには上下の顎の骨は、縦にも横にも斜めにも360度バランスよく、立体的に成長していかななくてはなりません。一部だけに強い力がかかったり、一部だけ成長が遅れてしまうと、顎の形は「美しい馬蹄形」を保てなくなってしまいます。



【きれいな形】

全体的に丸みのある馬蹄形が理想です。カーブがゆるやかで、永久歯すべてがきれいに並ぶだけの大きさがあることが必要です。



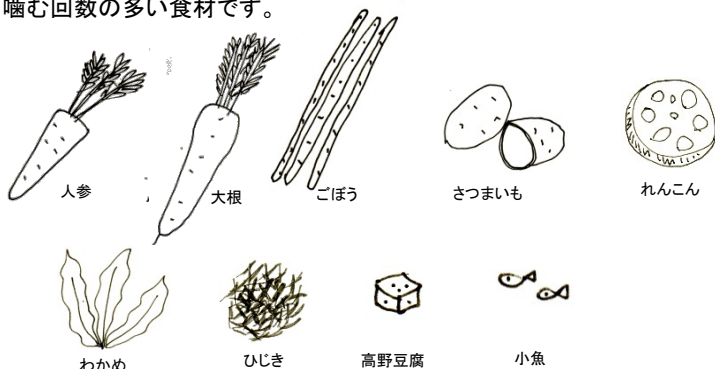
【発育不全の顎はV字型】

よくかまない、舌の位置が悪い、頑固な指しゃぶりがあるといった場合、顎は「U」ではなく「V」字型になってしまいます。



噛みごたえのある食事！

硬いものを食べればよいと思いがちですが、そうではなく、何度も噛む必要のある食品ということです。例えば、根菜類、ごぼう、れんこん、人参、大根、さつまいもなどを少し大きめに切ると良いでしょう。高野豆腐やひじき、わかめや小魚も噛む回数の多い食材です。



ポイントはよく噛む！

食事は、1日3回しっかり食べることです。できれば一口につき、右で10回、左で10回、両方で10回の合計30回噛むのが理想です。





管理栄養士ゆうこの

歯ッピークッキング

糸こんにゃくの炒め物

<4人分>

- ・糸こんにゃく..... 1袋
- ・ちりめんじゃこ..... 大さじ2
- ・にんじん..... 1/2本
- ・白ごま..... 大さじ1
- ・しょうが(すりおろし)..... 小さじ1/2
- ・ごま油..... 小さじ1

- A {
- ・醤油..... 大さじ2
 - ・酒..... 大さじ2
 - ・みりん..... 大さじ1
 - ・はちみつ..... 大さじ1

<作り方>

1. 糸こんにゃくを熱湯で2~3分下ゆでし、水気をきり、食べやすい長さに切る。
2. にんじんは千切りにする。
3. フライパンにごま油としょうがを熱し、にんじん、ちりめんじゃこ、糸こんにゃくを炒める。
4. Aを加え、水分がなくなるまで炒め、仕上げに白ごまを散らす。



Point!

生涯おいしく楽しく食べるために、よく噛んで食べる食習慣を身につけることはとても大切なことです。軟らかいものや、水分の多い食べ物ばかりが食卓に並んでしまうと、噛まずに飲めてしまうので噛む力が衰えてしまいます。

毎日の食事の中に噛む力を発達させる食材を積極的に取り入れるとよいでしょう。木の实、小魚などの硬いもの、玄米、野菜、海藻、きのこ類など食物繊維が多いものがオススメです♪

1人分栄養価 エネルギー99kcal、カルシウム 131mg、ビタミン D 4.6μg、食物繊維 2.5g、塩分相当量 1.8g

Let's TRY

第3回 ~ 小頬骨筋で顔の輪郭を美しく ~

表情筋エクササイズ

こうりんきん

口輪筋

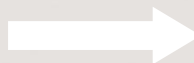
とは唇の周りの筋肉です。口元の様々な表情を作り出します。衰えると、口元のたるみやシワにつながります。



TRY-1

①唇をすぼめて前方に突き出します。やや丸めのおちよぼ口を意識します。そのまま1,2,3,4,5カウント。

3~5セット繰り返しましょう



TRY-2

② すぼめた唇を元に戻し、唇で歯を巻き込みながら左右に引きます。そのまま1,2,3,4,5カウント。自然な表情に戻します。3~5回繰り返しましょう。

城南歯科セミナーのお知らせ

今回のテーマは「歯を生かす」です。
歯根端切除術を中心に外科処置についてお話しします。

日時:平成24年10月17日(水) 15:00~16:00
場所:城南歯科医院2階 セミナールーム

ご予約はお電話、またはご来院時に受付でお願いします。



城南歯科医院

Facebook始めました

フェイスブックを始めました。最新の歯科事情や、セミナー情報、城南歯科医院のランチ、スタッフブログなど様々な内容で充実させていく予定です。フェイスブックのアカウントをお持ちの方はぜひご確認ください!

【城南歯科医院フェイスブックページ】

<http://www.facebook.com/jonan.dental>