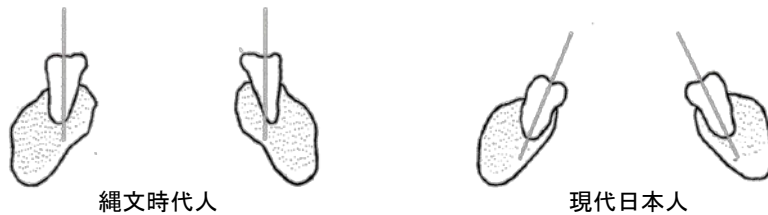


特集 | 歯並びのよい子を育てよう ~その2~

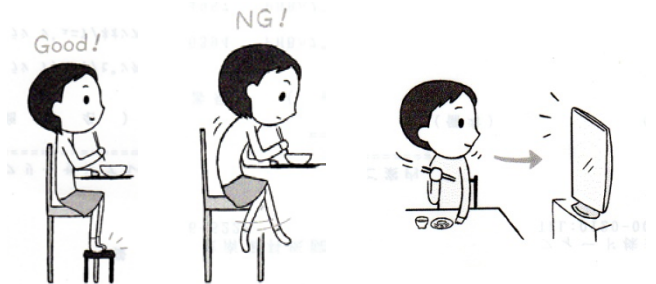
最近の研究で、噛む訓練次第で歯列の幅が広がることが分かりました。口を上下にだけ動かして噛むチョッパータイプよりも、牛のように、あごを横にも動かすすりつぶすように噛むグラインディングタイプの方が、下あごの成長が大きいことが分かりました。

奥歯の生え変わりの時期に、あごを横にも動かし、奥歯ですりつぶすように噛む筋機能訓練を行えば、内側に傾斜していた6歳臼歯の歯の軸が頬側に直立し、歯列の幅を広げることも可能です。



あごの形をゆがめる癖!

- ・猫背
- ・横を向いて食事をする
- ・左右どちらかだけを下にして寝る
- ・唇をかむ
- ・唇を吸う
- ・指しゃぶり
- ・鉛筆や爪をかむ
- ・唇をなめる



アゴの発育チェックリスト!

アゴの発育の良い子の特徴

- 早寝早起
- 朝から食欲がある
- 3度の食事をきちんと食べて、量も多い
- 間食をせず空腹を我慢することができる
- 好き嫌いが少ない
- 外遊びが好きで腹筋背筋が発達している
- 姿勢が良い
- 良い姿勢が保てる
- アゴを横に動かし奥歯ですりつぶすように噛む (グラインディングタイプ)

アゴの発育の悪い子の特徴

- 睡眠不足で朝寝坊
- 朝から食欲がない
- 3度の食事をあまり食わず、量も少ない
- すぐにお腹が空き空腹に耐えられない
- 好き嫌いが多く間食が多い
- 外遊びが好きでなく筋力が弱い
- 姿勢が悪い
- 良い姿勢が保てない
- アゴを上下にだけ動かして噛む (チョッパータイプ)

正しく噛んで きれいな歯並び

「DAY-UP ガム」は通常より少し硬めのガムで、噛むトレーニングとも言われています。正しく噛む習慣を身につけて、きれいな歯並びを目指しましょう!

歯科用 ¥680





管理栄養士ゆうこの

歯ッピークッキング

小かぶとにんじんのサラダ

<4人分>

- ・小かぶ..... 6個
- ・にんじん..... 1/2本

- A
- ・酢..... 大さじ2
 - ・オリーブ油..... 大さじ1
 - ・砂糖..... 大さじ1/2
 - ・塩..... 小さじ1/2
 - ・水..... 大さじ2

1人分栄養価

エネルギー50kcal、カリウム 144mg、ビタミン C 7mg、食物繊維 1.1g、塩分相当量 0.8g

<作り方>

1. かぶは葉を落とし、皮をむいてくし切りにし、にんじんは短冊切りにする
2. Aを混ぜ合わせ、かぶ・にんじんを加え、さっと和える。



Point !

秋から初冬にかけ、日に日に肌寒くなり体調を崩しやすいこの時期。体調の維持の為に、食事に旬の野菜の力をとりいれてみましょう。

旬の、「根菜(かぶ・大根)」「冬野菜(白菜・かぼちゃ)」等は体を温める働きがあるといわれています。

煮物やスープ、サラダにする際には大きめに切って、よく噛んで食べるように心がけてくださいね。

お口と体の健康に気をつけて、年末年始を楽しく過ごしましょう♪

Let's TRY

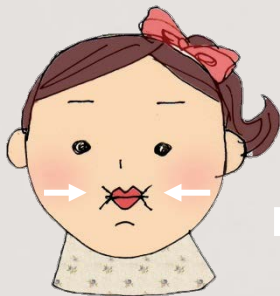
第5回 ~ 口角下制筋で口角を鍛えよう~

表情筋エクササイズ

こうかく かせいきん

口角下制筋肉

を鍛えると、口の両端から下への溝やたるみの解消に役立ちます!!



TRY-1

- ① 口をできるだけすぼめます。前方に突き出さないよう注意します。そのまま1,2,3,4,5カウントします。

3~5セット繰り返しましょう



TRY-2

- ② 口の両端を外側へ引き、「へ」の字を作ります。そのまま、1,2,3,4,5 カウントし、自然な表情に戻します。

第6回

城南歯科セミナーのお知らせ

今回のテーマは「**子どもの歯を守る**」です。お子様の歯の発育、矯正、虫歯にならないようにするには等についてお話いたします。

日時:平成24年12月18日(火) 15:00~16:00

場所:城南歯科医院2階 セミナールーム

※託児あり

※ご予約はお電話、またはご来院時に受付をお願いします。

診療時間延長のお知らせ

患者様の「遅い時間まで診療してほしい」とのご希望に添うように、毎週木曜日の午後を1時間延長し、18時までの診療とさせていただきます。よろしくお願いいたします。

(ご予約は17時30分頃までをお願いします)