

今月のテーマは先月に続いて「噛むことの大切さ②」です。

歯並びは遺伝もありますが、毎日の食生活に気をつけて歯やあごの発達により献立を選ぶことでもキレイな歯並びにつながっていきます。今回は歯とあごを育てる正しい食生活をご紹介します。

1、よく噛むことで、あごが発達し、丈夫な歯がつくれる！

《食生活ってとっても大切！》

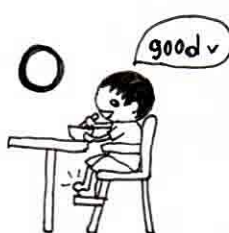
・健康な歯を育てるには、食べ物をよく噛むこと。だからと言って、特別にかたいものばかりを食べる必要はありません。できるだけ多くの食材をそろえ「よく噛んで食べようね」と声をかけてあげてください。よく噛むことであごがしっかり発達し、歯並びもかみ合わせもよくなります。

《足をつけて食べることで、かむ力は20%もアップする！》

・食事の時に足がブラブラしていると、身体に力が入らず、噛む力も弱くなってしまいます。大人の椅子を使う場合は、厚い雑誌などを床に置いて、足がブラブラしないように調節。正しい姿勢で食事ができるように心がけましょう。



足がついていないと、噛む力が弱くなり、しっかり噛めない…。



ベビーチェアならステップに足がつくため、しっかりと噛めます。



床に足がとどかない場合は、厚い雑誌を置くなどの工夫を！

2、歯やあごの発達に良い献立に挑戦しよう！

《あごの発達に良い献立のポイント》

- ①使う食材は、かたさよりも、噛む回数の多さで選ぶ。
- ②ゴボウやレンコンやにんじんなど、複数の根菜類をメニューに加える。
- ③高野豆腐やひじき、切り干し大根などの乾物を利用する。
- ④小魚やわかめなど、魚介類もとり入れる。
- ⑤献立は和食がオススメ。



『食べたい！』という気持ちで、噛む意欲を育てる！

・「噛むこと」は、歯とあごを育てるために欠かせない行為です。噛む気持ちを自然に促すために大切なのは「意欲」です。お腹が空き、「食べたい！」という気持ちが出れば、噛む意欲も自然にわいてきます。そのためには、積極的に外遊びを！メリハリのある生活が食欲を育て、噛む意欲を、さらには、健康な歯やあごを育てます。