

今月のテーマは『歯並び』です。

最近では食生活や生活習慣などの原因で昔よりも顎の成長が悪くなり、歯並びが悪いお子様も増えてきています。今回はきれいな歯並びになるポイントや豆知識をご紹介します。



## こんな勘違いをしていませんか?!

乳歯が生えているお子さんの歯並びをチェックしたことがありますか？

とってもきれいにすき間なく並んでいるから、大人の歯に生え変わってもバッチリね！ と思っている人がいたら要注意！ 実は…これは大きな勘違いなんです。

というのも、永久歯の巾は乳歯の約 1.5 倍。乳歯がすき間なくぎっしり並んで生えていると、将来、大きな永久歯が美しく生えそろうスペースがありません。その結果、永久歯がでこぼこと重なるように生えてしまい、歯並びが悪くなる可能性が高くなってしまいます。

歯並びは遺伝だわと思っている方もいるようですが、これも勘違い。遺伝ですべてが決まるわけではありません。食事や生活習慣も、歯並びには大きな影響があるんです。

## まずはよく噛むことが大切です！

美しい歯並び、健康な歯のための、もっとも重要なポイントはなんといっても食べ物をよく「噛む」ことが大切です。アゴが成長するのは、アゴの骨を作る細胞が活発に働くからです。

そのためには栄養素が必要ですが、口を動かして噛むことでアゴの骨が伸び縮みし細胞にアミノ酸などの栄養素が取り入れられていくのです。

もちろん、特別な固いものを大量に噛む必要はなくて、手軽に手に入る食材で作られたごく普通の食事を一日3回、しっかり食べるだけで十分です。

噛むと唾液が出て、虫歯予防にもなります。さあ、今日の食事からしっかり噛んで食べましょう！



## 食事のときの姿勢も重要ポイント

★噛む力アップには足をつけて食事しましょう★

食事のときに、お子さんの足は床やいすのステップにしっかりついていませんか？ 足がブラブラしていると、体に力が入らず噛む力もダウン。足をつけて食べると、噛む力・噛み合わさる上下の歯の面積・噛む回数などが約20%もアップしたというデータもあります。食事は「足をつけて食べる」が基本です。

もし、大人用のいすで足がブラブラしてしまうなら、電話帳や厚い雑誌を重ねて足元にステップ代わりに置く方法でも構いません。

床に足が着いていないと、体が安定せず、猫背になってしまいます(>\_  
背すじを伸ばして食べましょう！

