



今月のテーマは『よく噛んできれいな歯並びを目指そう!』です。

最近では食生活の影響で顎の発達不足から歯並びが悪くなってしまう

お子様が多くみられます。歯並びは遺伝もありますが、食生活も大きく

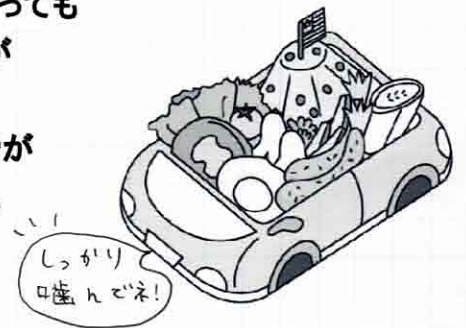
関係してきます。今回は「噛む大切さ」をお話します。

まずは噛む噛む噛む!

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。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いんですよ。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!



豊かな離乳食で噛むトレーニング

いまや、ベビーフードも進化して離乳食も便利になりました。でも、よく噛みアゴを発達させ、美しい歯並びを目指すなら、離乳期のころから食事には気配りが必要です。

月齢別の目安はあるとはいえ、全体的にやわらかめなのが市販のベビーフード。それだけに頼らず、ゆでたブロッコリーやにんじん、じゃがいもなどを添えて、味と噛み応えの幅を広げてあげましょう。食材も薄めの味付けと鮮度に気をつければ、そのほかの野菜や魚肉、乾物とかなり幅広く食べさせてもいいんですよ。

豊かな離乳食が噛むトレーニングの第一歩になりますし、いま、さまざまな味を体験しておけば、大人になってからの食わず嫌いも避けられるはずですよ。

和朝食が美しい歯並びを育てる

アゴの発育のよい子どもたちの生活を調べてみると、和朝食をとっている子が多くいました。和食は、よく噛まなければいけない食材が多いせいでしょうか。ひじき、納豆、青菜、焼き魚、具だくさんの味噌汁など、たしかにトーストに牛乳、果物だけの洋食よりは噛む力が必要です。

もちろん、アゴの発育のよい子たちは、早寝早起きで空腹なので食欲がある、だから噛まなければならない和朝食もしっかり食べられるという良い生活習慣のリズムを持っているのも事実。

宵っ張りや朝、食欲がないお子さんなら、まず生活のリズムを整え、少しずつ和朝食に変えていくのがいいかもしれません。

