



Hata's デンタルクリニック

お口に健康を、
心に笑いを



忙しい毎日、自分の体、特に口の中のケア、できていますか？
大阪府堺市で歯科医院を経営している畑崎先生が、
先生方の健康に役立つ情報をお届けいたします。

第7回

食事環境を整えよう

今回は当院で行っている食事環境指導について書きたいと思っています。

育ちざかりの子どもたちの顔の成長には、硬いものや口の中に長く残るような食材を選ぶことも大事ですが、食べる環境もとても大事だと思っています。

① 食事中はしっかりと背筋を伸ばします。椅子に座って食べる際、足先が床につかない場合は、雑誌や新聞紙などを足元に置き、両足がしっかりと床についた状態にします。



② 前歯でかぶりつきましよう。上の前歯は上顎骨じょうあごくわうという骨の中に埋まっています。前歯を使って噛むことで、歯の根っこから上顎骨に刺激が伝わり、上顎骨の成長を促進します。顔の大部分(70%)は上顎骨が

占めているので、バランスの良い顔を作る事にもつながります。また前歯を使うことで前頭葉を刺激します。それによって、前頭葉の記憶力や考えて行動する機能が刺激され、学力向上にもつながります。



③ 前歯で噛みちぎったあとには、お茶や水で流し込まず、奥歯ですっきり噛みましよう。



給食で、かぶりつく食材を出すことは難しいかもしれませんが、良い姿勢で食べるよう、指導していただきたいと思います。