



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、特にお口の中のケア、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13回

共食のすすめ

日曜日の夜（明日は仕事か…）と、やや憂鬱な気持ちでテレビの『サザエさん』を観ていると、家族全員で食事をするシーンがよく登場します。最近では、家族が個別に食事をする「孤食」が増えていると聞きます。ですが、家族で共に食事をすることは、とてもよいことなのです。

歯科の観点から見た「よいこと」は、次のようなことが挙げられます。

- ①よく噛んで食べる習慣がつきやすい
- ②だらだら食べが減り、むし歯予防・肥満防止につながる
- ③栄養バランスを意識しやすい、好き嫌いが減りやすい



特に子どもには、お口の成長にもよい影響があります。親の食べ方を見ることで、前歯を使うことを覚えたり、よい姿勢で食べるように促されたりして、よい習慣が身につきます。

『サザエさん』では、全員が姿勢よく、正座で食事をしていましたよね！ また、決まった時間に食事することで、生活リズムも整います。

共に食事することは、家族間の心のつながりや信頼感を深め、安心感につながります。また、家族の変化にも気づきやすいです。「あれっ、学校で何かあったのかな？」「ちょっと疲れているな」といった小さな変化に気づき、早期に対応することができます。

子どもが成長するにつれて、それぞれの生活がすれ違うことも増えていくのだろっと思えます。毎日でなくてもよいので、家族での食事を楽しみましょう。