



加古歯科医院

さらデンタルフォレスト こどもクラブ通信

2010年 春夏号



今回のテーマは「噛むことの大切さ」☆

今回のクラブ通信では、噛むことの大切さを中心にまとめてみました。特に意識をしていないと、たくさん噛まなくても簡単に飲み込めてしまう食事が多くなっています。まずはかよく噛むことの大切さを知り少しづつ噛むための工夫を始めていきましょう。



一日の食事中に噛む回数は、戦前の半分以下。

食事を噛む回数を調べた報告によると、戦前の食事時間の平均は22分で、食べ終わるまでに1420回噛んでいたそうです。

ところが現代では、食事時間の平均は11分で、噛む回数は620回。

日本人は、戦前の半分の回数しか噛まなくなっているのです。戦前の



よく噛むと、虫歯が予防できる！！

よく「噛む」と、健康面でどのような効果が得られるのでしょうか。

食べ物を細かく噛み砕いて、消化酵素を含んだ、だ液と混ぜ合わせることに

よって「消化を助ける」のはもちろんですが、だ液がたくさん出ることによって

「虫歯を予防」する効果も期待できます。

たくさんかむって
だいじなんだね★



今日から
がんばる♪♪

よく噛むと、永久歯の歯並びがきれいになる。



噛むことによって、「あごが発達」します。最近をよく噛まなくても食べられるやわらかい食事をとることが多いので、あごが十分に発達しないことも多いもの。ほっそりしたあごは見た目はいいのですが、永久歯のおさまるスペースが不足してしまいます。乳歯が、すき間なく、きれいに並んでいるようでは明らかなスペース不足です。永久歯が生えてくると、デコボコな歯並びになりがちです。今日からでも遅くはありません。よく噛む習慣を身につけていきましょう。

噛む食品を料理に加えましょう。



お子様がよく「噛む」習慣を身につけるためには、噛む必要のある食品を料理やおやつに頻繁に取り入れていく必要があります。ぜひ右の図を参考にしてください。噛む機会をどんどん増やしましょう。

魚介類	するめ、煮干、小魚、桜えび、海藻類、貝類
根菜類	ごぼう、れんこん、にんじん、大根、たけのこ
葉物野菜	ほうれんそう、小松菜、春菊
果物	りんご、なし
いも・豆類	さつまいも、大豆、いんげん豆、枝豆
乾物	切り干し大根、かんぴょう、高野豆腐
ナッツ類	ごま、ピーナッツ、アーモンド、くるみ



「噛む」力を鍛えるガム！！

DAY-UPオーラルガム

クラブ価格

¥610

通常のガムより硬めで適度な噛みごたえがあります。ガムが小さくならず、味が長持ちして長時間

