

歯だいすき!

健康な歯は、食生活が決め手・・・

「軟らかいケーキを切るとナイフはベッタリ汚れますが、硬いリンゴを切ってもほとんど汚れはつきません。歯も同じで、やわらかい食べ物は口の中に汚れを残しやすいのですが、『硬い食べ物は天然の歯ブラシ』にもなります。



流し込み食べになっていませんか・・・

あまり噛まずに、お水やお茶やジュースなどで、流し込むように食べる子どもが増えています。

食べ物は良く噛んで唾液と混ざり合うことにより、消化が始まり、食塊（どろ団子状にまとまったかたまり）が形成され、無理なく自然に飲み込むことができます。



噛めば噛むほどに出てくる唾液（つば）・・・

硬いものを食べると唾液がたくさん出てきます。

食べ物が小さな食片に噛み砕かれて、唾液とよく混ざり合うことで、口の汚れも洗い流し、消化吸収がよくなるばかりか、殺菌効果もあるのです。

軟らかい食べものは、唾液が少なくても飲み込めるので、口の中の汚れが長く残ってしまいます。



健康な歯、決めては前歯の使い方！

食べ物を、前歯で包丁のように切り、奥歯で噛んですりつぶす。その両方をバランスよく使うことが健康な口腔を育てます。

食べ物にかぶりつくという、一見行儀の悪い食べ方も実は前歯だけでなく、唇、頬、舌、顎などの機能を最大限使わないと上手に食べることができない行為です。前歯を使うと自然に奥歯で噛む回数も増えてきます。

そこで・・・

カレーやおみそ汁の具をちょっと大きめに。りんごやとうもろこしの丸かじり。

ヨーグルトに果物やナッツなど食感の違う素材を組み合わせるなど、前歯を使ったり、噛む回数を増やす工夫をしてみましょう。

「あいうべ体操」知っていますか？

「あいうべ体操」で口呼吸を鼻呼吸に戻しましょう。

お鼻はつまっていないはずなのに、なぜか唇を閉じられない。
いつも、お口が半開き。
口呼吸をしているみたい。
こんな症状に心当たりはありませんか？

根気強く続けてみてね。

「あいうべ体操」やってみよう

次の4つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくてもかまいません。

(1) 「あー」と口を大きく開く

(2) 「いー」と口を大きく横に広げる



普段よりも大きめに



首に筋が張るくらいまで



(3) 「うー」と口を強く前に突き出す

(4) 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



しっかりと前に突き出します



顎の先をなめる感じで

そのような場合、舌がベタリと下に落ちていたり、前歯を押し位置にあたりします。口を閉じているときは、本来、舌は上顎にくっついているものです。

「あいうべ体操」で、舌の位置を改善し、口呼吸から鼻呼吸に戻しましょう！

1日30セットを目安に行うと、3週間～3か月で、下記の症状が改善されてくるそうです。

- ・ 歯科口腔（歯周病、ドライマウス、口臭、顎関節症、むし歯、歯列不正）
- ・ アレルギー疾患（アトピー、喘息、花粉症、鼻炎）
- ・ 膠原病（関節リウマチ、エリトマトーデス、筋炎、シェーグレン）
- ・ うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
- ・ 腸疾患（胃炎、大腸炎、便秘、痔）
- ・ その他（いびき、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など）

「あいうべ体操」について、詳しく知りたい方は公式サイトへ



みらいクリニック「息育」

小樽市保健所の小児歯科相談日は…予約制

（年間スケジュールは、保健所ホームページに掲載しています。）

電話（22）3110（健康増進課直通）（持ち物→ 母子手帳、歯ブラシ）

歯科健診・相談…無 料

フッ化物歯面塗布…1回740円（4か月ごとに定期的に塗り重ねると、むし歯予防に効果的）