

いい歯だいすき！

～よく咬む習慣を大切に～



食生活の変化で、戦前に比べ現代では咬む回数半分以上になっています。
よく咬むと、顎の成長だけでなく、脳の活性化や運動能力の発達にも役立ちます。
乳歯が生えそろったら、咬みごたえのある食べ物をたくさん食べましょう。

よく咬む効果

よく咬む効果は8つあり、「ひみこの歯がい〜ぜ」と覚えます。

ひ 「肥満予防」
脳の満腹中枢が刺激し
食べすぎを防ぎます

は 「歯の病気予防」
唾液が良く出て、むし歯や歯周病を防ぎます

み 「味覚の発達」
食べ物の味がよくわかり
味覚を育てます

が 「がん予防」
唾液の効果で発がん物質の毒性を弱めます

こ 「言葉がはっきり」
お口の筋肉が発達し
はっきり発音できます

い **ー** 「胃腸快調」
胃の働きが良くなり消化吸収を助けます

の 「脳の発達」
血流量の増加で
脳が活性化します

ぜ 「全力投球」
脳に活力を与え、体を強くします

乳歯はいずれ抜けてしまうけれど…やっぱり大事！

お子さんのお口の中に、初めての乳歯を見つけた時のことを覚えていますか？

永久歯の生え変わりで乳歯は抜けていき、一生のうちで乳歯を使う期間は約10年です。「どうせ抜けるし…」と思いがちですが、この10年の間、乳歯は大切な役割を果たします。

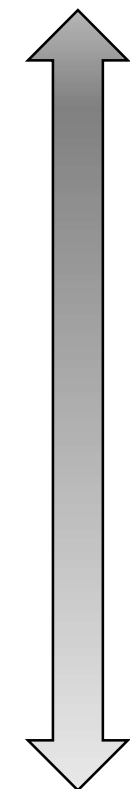


大切な乳歯の役割

- 1 よく咬めると、運動能力が発達し、いきいきと元気な子に育ちます。
- 2 よく咬めると、あごが正常に発達し、きれいな歯並びを育てます。
- 3きれいな歯並びは、正しい発音を育てます。
- 4 健康な乳歯の下で、健康な永久歯が育ちます。

かむかむランキング

よく
咬む



あまり
咬まない

ステーキ
焼き鳥



アーモンド

フランスパン
シリアル

さきイカ
小魚の佃煮



ガム
せんべい

野菜スティック
生野菜

ドライフルーツ

フライドポテト
干し芋



ウィンナー
ハム



きんぴらごぼう
たくあん

食パン



焼き魚
かまぼこ



グミゼリー



ゆで卵
チーズ

スパゲッティ

こんにゃく
大豆の水煮

ピザ

ハンバーグ
ザンギ



茹で野菜
野菜炒め

白米ごはん

皮をむいた
リンゴ



カステラ

目玉焼き
卵焼き



お刺身



豆腐

缶詰の果物
バナナ

プリン



水分の少ない・繊維の多い食べ物は咬む回数が多くなります。加熱によって野菜は咬む回数が減り、肉や魚は咬む回数が増えるなど、咬む回数アップには、調理方法や食べ物の大きさも関係します。そして、

- ・ゆっくり味わって食べる
 - ・飲み物で流し込まないこと（食べ物を飲み込んだ後、飲み物を飲むようにする）
- も、よく咬む習慣には大切です！



…………小樽市保健所 小児歯科相談 ※予約制です…………

☆お口の健診・相談（無料）

☆むし歯予防のフッ化物歯面塗布（740 円）

ご予約はコチラから

または

「小樽市 小児歯科相談」
で検索！

日 時 : 月5~8回程度 13:00~15:30
対 象 : 9歳までの子ども
持ち物 : 母子健康手帳、歯ブラシ
フッ化物塗布は 740 円
年 3 回が、むし歯予防に効果的！



ホームページQR

