

歯っぴー通信 vol.11

こんにちは。うずら先生だよ。
前回までで、顎の成長が不十分な子は、歯並びが悪くなって、そういう子供は将来の健康にまで影響があることがわかったね。今日は、どうしたら、健康なお口になれるのかをお話していくね。



★ まずは、普段の食生活を見直そう

《正しい姿勢で食事をしよう》

まずは、正しい姿勢での食事が大切だ。姿勢が良くないと、飲み込みの力が発揮できないし、しっかり噛むこともできない。意識したらできることも多いから、是非今日からやってみてね。

一番大切なのは、右の絵のように、**両足の裏を地面や台にしっかりつけることだよ**。踏ん張りがきかないと、しっかり飲み込めないんだ。正座でも大丈夫だよ。

あとは、机との距離も大切。だいたい拳1個分くらいになるように調整しよう。

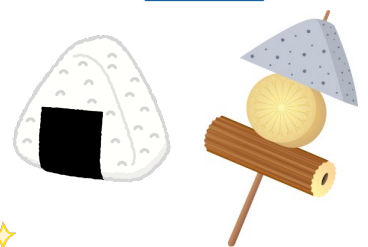


《毎日のご飯に、ひと工夫》

毎日の献立にもひと工夫を加えよう。子供の歯が生えそろったら、しっかり噛むことが大切だ。1番大切なのは、**前歯でかじること**。あまり小さくし過ぎず、ひと口で食べられない大きさで出してみよう。海老フライでも、パンでも、とにかく前歯でガブリと噛み切ることを意識しよう。

あとは、**何かで巻いちゃう**のも効果があるよ。海苔巻きや、ベーコン巻き、ロールキャベツなんかもいいね。噛む回数を増やすことも大切だ。こんにゃくや、ちくわなんかも、硬くはないけど、意外とたくさん噛まないと食べられないもだから、顎の成長にとってもいい食べ物なんだ。

でも1番大切なのは、前歯で噛み切ること。これだけは、毎食できるようにしよう。



うらへ続く

＜＜窒息には注意！！＞＞

ご飯の工夫はとても大切だから、是非実践して欲しいんだけど、ひとつだけ注意して欲しい事があるんだ。それが、**食べ物**を**喉につまらせ**ないようにする事だ。特に小さい子は、ひと口の量が分からなくて、詰め込みがち。大きい子でも、今まで食べた事がないと、たくさん噛むことに慣れなくて、ちくわなんかをよく噛まないで飲み込んで詰まらせることもある。海苔も張り付くから注意が必要だね。慣れるまでは、**小さく、少しずつ**でいいから、練習していこう。**食べている時は**、できるだけお母さんは**目を離さない**。ちょっとでも詰まらせたようであれば、吐き出させたり、掻き出したりできるようにしておこう。

★ お家でできるお口の体操

食事以外に、お口の体操も4歳くらいから徐々にしていこう。お口の筋肉を使う事で、顎の成長を促す事ができるよ。色々あるんだけど、今日は簡単にできるのをひとつ紹介するね。

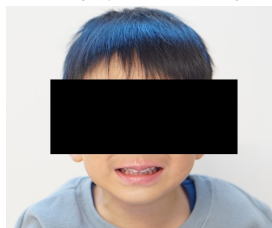
＜＜あ・い・う・べえ体操＞＞

これは、舌のトレーニングだよ。顎が成長できていない子は、舌が下がって口呼吸になりやすいって話をしたよね。舌のトレーニングをする事で、顎の成長も促進できるし、舌の筋肉がつく事で、舌も下がりにくくなる。簡単な割に効果もあるから、是非やって見てね。

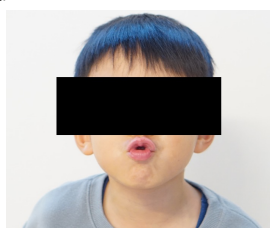
少し大袈裟に、大きな声で「あ・い・う」といった後に、「え」の代わりに、「べえー」と言いながら、できるだけ舌を前に出して10秒間出した状態を維持するよ。これを1日できたら30回くらい、連続じゃなくていいから、頑張ってみよう。



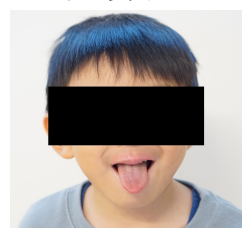
「あ」



「い」



「う」



「べえー」

＜＜定期的には歯医者さんに診てもらおう＞＞

できるだけ定期的に、歯医者さんでお口の成長具合を診てもらおう。体操もたくさんある中から、最適なものを教えてもらえるし、しっかり体操できてるかの確認も必要だ。6歳を過ぎたら、矯正治療が必要なこともあるから、その辺も相談してみよう。

大変なことも多いけど、子供たちの未来のためにできることからやってみよう。継続は力なりだ。
子供たちの明るい未来を、お祈りしているよ。

