

# 歯ピカクラブ通信④月号



4月、入園入学の皆様おめでとうございます(\*^^\*)

今月のテーマは『**咬む力**』についてです！

検診の時に歯並びのお話から「前歯をよく使ってお食事をしてくださいね」なんてお話をする機会も多いように感じます。

では実際具体的にはどうしたら良いのか、なぜ前歯なのか今日はお話していきたいと思います。

前歯使ってますか？しっかり咬むというと奥歯でガジガジ咬むイメージですね。

もちろん咀嚼回数が増える食事也很重要です。でもさらに気をつけたい「咬む」は

“**あんぐっ！**”と前歯で咬むことです。

前歯の根は鼻のすぐ下まであります。咬むことで歯の根を通して上あごの骨に咬む刺激が伝わります。

また、生えたての前歯は先端がギザギザになっています。きちんと食事をしていないといつまでもこのギザギザが残ってしまいます。すり減るように前歯を使いましょう！そうすることであごの骨、あごが成長するのです！！

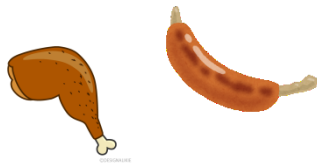


・なんでも食べやすいようにと一口サイズにしている親御さん！  
食材を大きめに切るように意識して調理してみませんか？

唐揚げは大きく



骨付きの肉もがぶっと



薄切り肉は巻いて



スープの野菜も大きく



サラダ・煮物・炒め物の野菜を大きめ、あるいは細長く切って調理してみてくださいね。

パンを食べるのであればフランスパンや  
ベーグルのサンドウィッチはとても良い食材です。

