

今月のテーマは『よく噛むことのメリット』についてです！

## 【骨が成長すると歯並びが良くなる？】

6歳までに顔面の骨の80%が成長します。この成長期に噛む筋肉を働かせて骨の栄養と発育刺激を与えることが大切になってきます。(女子は14歳、男子は17歳くらいまでは成長は続きます。)また、歯の根はあごの骨に埋まっています。上の歯の根の先は鼻の下まで伸びています。顎の骨が成長することによって歯が並びスペースができるのです！

## 【噛むことによって良いことは・・・？】

### ①唾液が出る→虫歯予防

筋肉の働きとともに食べ物を飲み込みやすくするために唾液の分泌が始まる。

### ②筋肉が動く→良い顔になる

口の周りの筋肉は目や頬の筋肉と繋がっており、口をしっかり動かすことにより顔の筋肉が発達する。

### ③脳の機能の活性化

記憶力や集中力を高める：噛む刺激が脳を活性化し、脳の機能を高める

肥満防止：脳を活性化することで、食べ過ぎ防止や脂肪の分解や代謝を促進する

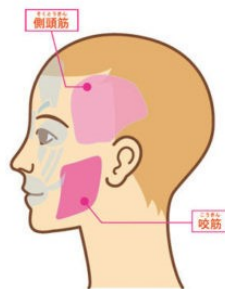
リラックス効果：脳波を調べると、噛むことでリラックス作用を表す

### ④骨の成長

噛む筋肉で大きなものは2つ！

こめかみにある“側頭筋”

頬にある“咬筋”



噛むことでこれらの筋肉が働き、さらにそれによって血流が良くなり、骨に栄養と刺激を送ります。これらの筋肉は脳や頭、顎の骨に刺激を与えて成長させるポンプのような役割を持ちます。

大人の歯（永久歯）は子どもの歯（乳歯）よりも大きい歯が生えてくる為、そのスペースをつくらなければなりません。噛む訓練をすれば、顎は自然に成長します。

ご飯時はできるだけ大きい物を噛む、噛む回数を増やすなどして成長を促すことが重要になってくるのでお家で工夫してみてくださいね☆

