



口と歯の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切なことです。乳歯はむし歯になると永久歯の歯並びにも影響を及ぼします。ただ、乳歯はむし歯になりやすいため、日々の丁寧な歯ブラシとバランスの良い食事も大切です。また、よく噛んで食べることは、歯並びだけでなく、様々なメリットがあります。健康な歯を目指して、バランス良く食べ、よく噛んで食べることを意識してまいりましょう。



それぞれの歯の役割をご存じですか？



前歯（上下8本）…食べ物をかみ切る

犬歯（上下4本）…食べ物を切り裂く

臼歯（乳歯：上下8本、永久歯：上下16本）
…食べ物をすりつぶす



野菜：肉魚類：穀類＝2：1：4 の割合で食べることが、体に負担の無いバランスとなります。永久歯の数のバランスは、正しい栄養バランスと同じと言われています。

よく噛んで食べましょう

噛むメリット

・むし歯の予防



・味覚が育つ

・言葉がはっきりする



・脳の血流が上がり
集中力があがる



・運動機能の発達



・胃腸の負担を減らす



・食べすぎを防げる



・歯並びが良くなる



※一口30回を目安に、よく噛んで食べましょう。

噛まないデメリット

よく噛まない、のどに食べ物がつかまる恐れがあり、大きな食べ物が飲み込めないことがあります。さらに、そのような経験によって好き嫌いが増える可能性があります。また、早食いにより肥満につながり、腸内環境悪化によって様々な病気の原因となります。



健康な歯になるための習慣

健康な歯を作るために必要な材料は、「タンパク質」「カルシウム」「マグネシウム」「ビタミン」なのでバランスの良い食事を心がけましょう。そして、時間を決めて食べることがむし歯予防にとっても大切です。しっかりよく噛んで食べるために、歯ごたえのある食べ物も食べる機会を与えましょう。何より、食後の歯磨きは忘れずに。子どもの頃から歯の健康に取り組み、大人になっても一生使える丈夫な歯をはぐくんでいきましょう。



野菜は茹ですぎず、大きく切ることで歯ごたえができます。