

乳幼児の「かむ力」を育てる

担当：飯田

離乳食も終わり、幼児食へ移行する時・・・好き嫌い、食べムラ、遊び食べなど悩むお母さん、お父さんも多いのでは・・・??

食べ物をよくかんで食べて「かむ力」がつくと、むし歯予防にもつながり、脳や言葉の発達、体力の向上などへも良い影響があるといわれます。

子どもの発達に比べて食材が柔らかすぎると、流しこむように食べてしまうので、かむ力が育ちません。発達段階に合わせて、適切なかたさの食材を与えましょう。

かむ力をつけるために、スルメやコンブなど極端にかたいものを食べさせようとする人もいますが、それぞれの時期のかむ力に見合う食材を、よくかんで食べさせることが大事です。

幼児期なら、ごぼうや、れんこんなど食物繊維が豊富で、歯ごたえのある食材をメニューに加えてみましょう。大きめに切ったりんごや、骨つき肉などを与えたりして、「かじり取る」練習もさせてみてください。

かたいものが苦手な子どもには、「りんごがシャリシャリ、すごくいい音がするよ!」「○○ちゃんのかむ音、聞かせて!」などの声かけも効果的です。



加齢に伴い減るコラーゲン。歯ぐきの変化にも影響が!

私たちにとって、美容と健康の維持にかかすことのできない「コラーゲン」。お肌に弾力やハリを与える役割はよく知られています。

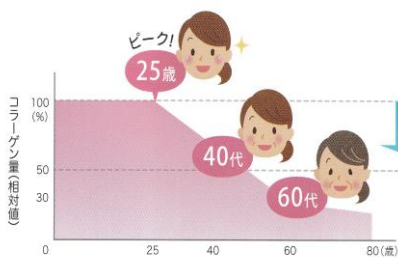
実はこのコラーゲンが、歯や『歯ぐき』にとっても重要な成分であることはご存知ですか? 「コラーゲンは、人間の体を構成するタンパク質の

一種。体全体のあらゆる部分に存在します。ところが、体内のコラーゲンは加齢に伴い25歳をピークに、40代では約半分になると言われています。この現象が、肌だけでなく

「歯ぐき」の弾力にも影響を与えます。年齢とともに、化粧品が悪いなどお肌の悩みが増えてきたら、歯ぐきにもおそろえのサインが出ているのかもしれない。

歯周病予防には健康な「歯ぐき」を保つことがとても大切。加齢に応じてスキンケアをするように、40代をひとつの目安として歯ぐきのケアも見直してみませんか?

ハリや弾力を失うと歯周病リスクも増大!



診療時間の変更のお知らせ

令和2年1月4日より診療時間が変わりました。

(月)	(火)	(木)	(金)	9:00~13:00	14:30~18:30
(水)				9:00~12:30	午後休診
(土)				9:00~12:30	13:30~15:30

◎受付は最終診療時間の30分前となります。

◎祝・祭日のある週の水曜日は、午後、診療いたします。

詳しくは予約時に、ご案内いたします。 よろしくお願いたします。



記事に関するご不明な点はスタッフまでおたずねください。