



すえなが新聞

2010.1月号 vol.39

〒852-8003

長崎市旭町6-1タワーコート3F

TEL 095-834-1188

Are you 噛みんぐ??

みはさんは「歯並び」が気になった事はありませんか？
「歯並びが悪い」という場合は歯を支えている顎の骨に問題がある事が
少なくありません。そのひとつに「顎が小さい」という問題。
美しい歯並びにする為には **乳歯の時期**に顎を大きく育てる事が何よりの課題です。

ひと口につき20回噛もう!!!

顎の骨を育てるためには、意識的によく噛む事です。
噛む筋力が弱ければ筋肉に付着している骨も発育する事ができません。
しかし、現代の子どもの噛む回数と、食事にかかる時間は戦前の半分以下に
なってしまったと言われています。

弥生時代に比べると
噛む回数は1/5以下。

根菜・乾物・魚介類!!

顎を鍛えるには「石更い食べ物!!」と
思いがちですが…。

実はそうではありません。

「何度も噛む必要のある食品」が顎を成長させます。
ゴボウやレンコン、にんじん、大根、さつまいもなどの
食材を大きめに切ると噛む回数も増えますよね。
少し料理法を工夫してみてください。

