



すえなが新聞

2010.2月号 vol.40

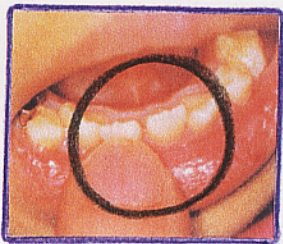
〒852-8003

長崎市旭町6-1タワーコート3F

TEL 095-834-1188

ギザギザ前歯急増中!

~Are you 噛みんぐ Part2~



乳歯から永久歯に生え変わった時の前歯の先端はギザギザとした形態になっています。生え変わりの時期に前歯をしっかりと使って食事をすれば次第に先端はすり減りギザギザはなくなります。



おとなの歯

なぜ前歯で噛まないといけないの?



噛む事で歯の根を通して上顎の骨に刺激が伝わり上顎の成長をうながします。

しかし、最近では柔らかい食べものばかりを口にする子が多く、前歯を使わずに食事ができる為「かみちぎる」という行為が薄れつつあります。食材を短冊切り状にしたり、大きめに切るなどして、「前歯で噛む食事」「噛む回数の多い食事」を考えてみてください。

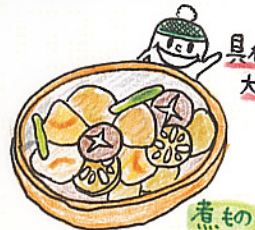
かみごつ元!!



大きく口をあけてかぶりっころ!!



具材は大きく!!



前歯で噛みきり、奥歯ですっつぶす!!

という歯本来の役目をしっかりと使い分ける事でしっかりと顎へと成長する事につなげるのですね。