

# CC通信

## 食生活と 歯の関係

毎日の生活の中で欠かせない食事は、歯とどのような関係にあるのでしょうか？そして、どんな食事が歯にとって良いのか？今回のCC通信を読んで食生活を見直してみましよう！！

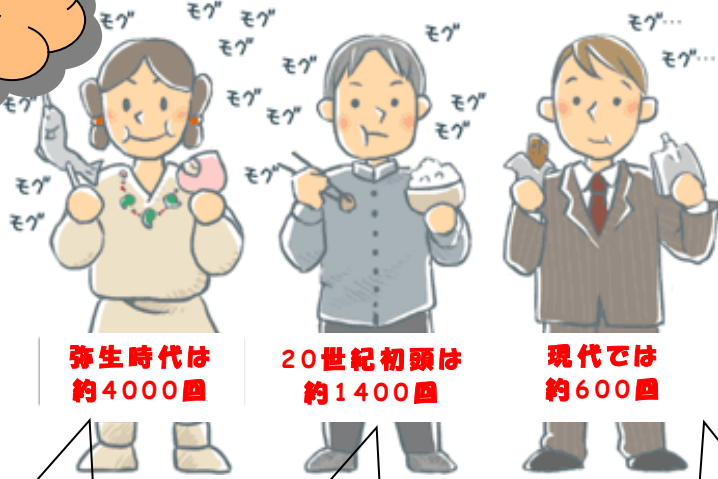
### 問題

下の3人それぞれが一度の食事そしゃくで  
噛む回数(咀嚼回数)は何回でしょう？



	弥生時代	20世紀初頭	現代
1食の 咀嚼回数	? 回	? 回	? 回

## 正解は



弥生時代は  
約4000回

20世紀初頭は  
約1400回

現代では  
約600回



食べていたのは  
餅・玄米や鮎の  
塩焼きetc

食べていたのは  
玄米や根菜の  
煮物etc

食べているのは  
ハンバーグや  
スナック菓子etc

昔の食事を再現し、一度の食事で噛む回数を調べたところ、  
現代人は弥生時代の約6分の1しか噛んでいませんでした。  
餅米を使ったおこわなどの噛み応えのある和食から、ハンバーグ  
やスパゲッティなどの柔らかい食べ物に現代は移行したことで、  
噛む回数が大きく減ったようです。

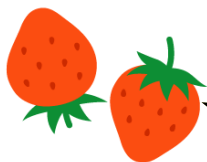
乳歯は特に表面のエナメル質が薄く、永久歯に比べて弱い組織なのでむし歯の進行が早くなります。その進行を遅らせるのが、食べ物を噛む時に出る唾液。唾液は口の中を洗浄し、歯を再石灰化してくれます。食後30分～1時間はむし歯菌（ミュータンス菌）によって口の中が歯の溶けやすい酸性に傾きますが、唾液はそれを中和してくれる働きがあります。

よく噛んで唾液を出すことはむし歯予防にも繋がります。お子様の健康な歯の為には、よく噛む「食生活」が大切です！！



# ◆◇◆噛みごたえのあるおすすめ食材◆◇◆

よく噛むには、噛みごたえのある食材を食事に取り入れるのが効果的です。噛みごたえのある食材=かたい食材ではありません。「パリッ」という噛みごたえよりも、しっとりした食感もあるものを食卓に出してみましょう。顎が少しでも動いていれば噛んでいる証拠です。

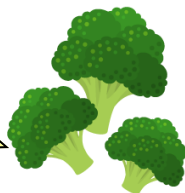


## イチゴ

果物は、他にリンゴや梨も噛みごたえがよく、食べやすいです。

## ブロッコリー

花蕾はもちろんのこと、茎も外皮を取り除き、食感が残るくらいに塩茹でするといいでしょう。

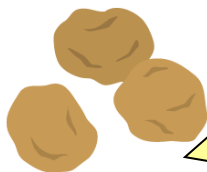


## キャベツ

葉野菜を嫌がる場合は、キャベツは細かく刻んでギョーザレタスはチャーハンにするのがオススメです。

## にんじん

食感が残る程度に炒めたり、グラッセにしたりしてみましょ。乱切りにして煮物にするのもいいですね。

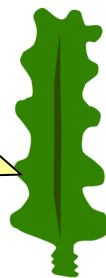


## じゃがいも

乱切りにして蒸すか茹でるかするとよく噛むことが出来ます。ごろっとした感じのポテトサラダもいいですね。

## わかめ

そのままでは食べにくいので厚焼き卵の中に細かくしたものを入ると旨味が出てよいです。



## 小魚

釜揚げなどのやわらかいものよりも、しらす干し(ちりめんじゃこ)が噛みごたえがあつていいです。ご飯に混ぜるのもオススメ

## たけのこ

やわらかい穂先の方なら食感もよく、お子様でも食べられます。たけのこご飯や土佐煮もよいでしょう。



※噛みごたえのあるものを食べることで、口の周りの筋肉が鍛えられ、歯並びにも良い影響があります。



# 歯に良い食生活3つのポイント

## Point① リズムを整える

生活のリズムが乱れると空腹にならず、食事に集中できないので、よく噛むことができません。

食事の時間を決め、楽しく食事に集中できる環境をつくりましょう。

## Point② 噛みごたえのある食事

歯にはそれぞれ役割があります。これらの歯が全て機能するように噛みごたえのある、いろいろな食材を取り入れましょう。

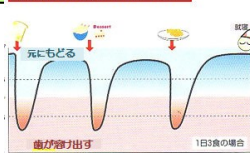
(前のページにおすすめ食材をご紹介します)

## Point③ まとめ食べ

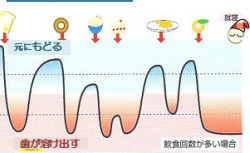
食事をするすると口の中が大きく酸性に傾き、むし歯になりやすくなります。(脱灰)一日中アメをなめたり、間食が多かったりすると、常に脱灰の状態に。食事の時間を決め、だらだら食べをやめましょう。



時間を決めて食べる



だらだら食べる



歯に良い食生活とは、上記の3点がとても大切です。  
また、ご家族の方が良く噛んでいる姿を見せることで、  
お子様も自然に噛むことを覚えていきます。

アップル小児矯正歯科では、定期健診のなかで  
お子様の食生活について、**歯科衛生士よりアドバイス**  
をしています。

気になることは、お気軽にご相談してください！

**いつもの食生活をほんの少し見直せば、  
お子様の歯が強くなりますよ！！**

