



## 乳歯は永久歯のナビ

シリーズ小児歯科 Vol.1 ■ [ 2006年4月6日 ]

「子供は小さな大人ではない」と言われているのと同じように、乳歯は永久歯を小さくしたものではありません。乳歯には、後から生えてくる永久歯のナビゲーターという大役があるのです。

例えば、むし歯で乳歯を失うと、その場所は隣の歯が倒れてきて永久歯の生える場所がなくなってしまい、永久歯の生えるスペースがないために歯並びが悪くなってしまいます＝イラスト＝。

また、お話ができるようになったころにむし歯やけがで前歯を失ってしまったとしたら、正確な発音ができなくなる心配があります。お乳を吸うことは、生まれながらの本能的なものです、食べることは歯が生えてからの勉強です。

お子さんの乳歯が、むし歯などで痛くて噛めないようだったら、それは、今、食育の面で話題となっている「噛めない子、噛まない子、飲み込めない子」の予備軍です。

無限大の可能性を含んでいるお子さんの成長や発育にとって大切なものは、食であり、言語に携わる口であり、そして歯です。歯が食育に果たす役割は、想像する以上に極めて大きいんです。

大人の歯が生える準備が始まるとともに、乳歯の根が少しずつなくなって、最後にはポロっと抜けてしまいます。永久歯とのバ

トンタッチは5、6歳から始まります。長くて12年ほどの命と言われる乳歯ですが、「たかが乳歯されど乳歯」なんです。

歯科医師会は、80歳で20本の歯を残す「8020運動」に力を入れています。ぜひ、乳歯のころから、お子さんに歯の大切さをしっかり教えてあげてほしいものです。



## 乳歯の誕生日はいつ？

シリーズ小児歯科 Vol.2 ■ [ 2006年4月13日 ]

かわいい赤ちゃんは、受精してから約10か月で誕生しますが、歯はいつごろできるかご存じですか？

お口の中に、かわいい真っ白な歯が生えるのは、はいはいをする6、7か月ごろですが、歯胚と言われる歯の卵ができるのは、まだ、お母さんも妊娠に気づかぬ頃か気づかないかの胎生7週目ごろです。20本の乳歯の歯の卵は、赤ちゃんがお母さんのおなかの中にいる間にできるのです。

とっても神秘的ですね。胎生7週目で歯の卵がすでにできていると思うと、親の都合で胎児をおろしたりするのは、ほんとうに罪深いことだと思います。

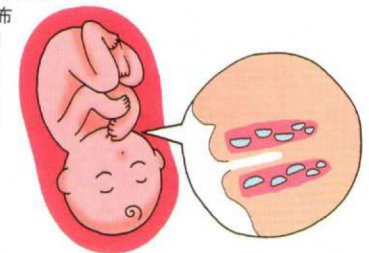
また、胎生7か月を過ぎるころには、お口に指を入れていることが観察されます。赤ちゃんは、お母さんのおなかの中でおっぱいを飲む練習を始めているんです。もちろん、乳歯も赤ちゃんのおごの中にできていますよ＝イラスト＝。

お母さんのおなかの中にいるうちに赤ちゃんの歯ができていくのなら、つわりで食べれないと赤ちゃんの歯が弱くなるのではと心配されるお母さんもいらっしゃいますが、極度な栄養障害に陥らない限り、あまり心配することはありません。

歯は、カルシウムを主とし、リンなどが固く結合する石灰化によってつくられますが、主となるカルシウムがたくさん必要になるのは妊娠後期です。つわりのひどい時期とは重なりませんから大丈夫です。

むしろ、早く産まれたお子さんのほうが、主となるカルシウムの不足が懸念され、歯の質が心配です。早産の場合は、歯の質が弱い可能性もあります

から、フッ素塗布などの早めの虫歯予防が大切です。何事も先手必勝です。



## 歯はどうして並ぶの？

シリーズ小児歯科 Vol.3 [ 2006年4月20日 ]

乳歯が生えてくると気になるのが、歯並びのよしあしですね。歯がアーチ状に整然と並ぶには、唇などの筋力のバランスが大きく影響しているのです。

赤ちゃんのお口は、たくさん筋肉に囲まれています。中でも、口輪筋と呼ばれる唇、それに頬の筋肉と舌の筋肉の3つの筋肉の強弱が重要な要素になってきます。そのバランスが崩れると、河原の土手のあっちこっちに勝手に生えているツクシのようになってしまいます。

例えば、子供のころ、夢中になって遊んだおしくまんじゅうを思い出してください。一人強かったりすると、バランスが崩れ、はじき飛ばされてしまいますよね＝イラスト＝。歯並びもそれと、同じなんです。

指しゃぶりも良い例かもしれません。お口の中での指は、上の前歯と上の顎を押すうえ、指がお口入っていることで唇の筋肉がゆるみ、前歯を押さえる力が弱くなります。そのため、指しゃぶりが続くと、前歯が次第に外へ向かうことになり、出っ歯になりがねないこととなります。

こうしたことから、それぞれの筋肉のバランスを保つ筋力トレー

ニングが大切になります。ただ、この筋力トレーニングは、授乳のころから始まっています。赤ちゃんは、真っ赤な顔をしてしっかりお母さんの乳首を吸いますね。そのことが、大切な筋力トレーニングになっているのです。

母乳は、唇、頬、舌の筋肉をしっかりと使って吸わないと出てきません。哺乳瓶の場合は、お母さんの乳首に近い人工乳首を選んでください。赤ちゃんの体調によっては、ミルクの出やすい乳首を選ばなくてはならないこともあります。卒乳後、歯の生え具合にあった離乳食でも十分トレーニングできます。



## 歯の色、数の違いはなぜ？

シリーズ小児歯科 Vol.4 [ 2006年5月11日 ]

永久歯と乳歯とは、歯の色が違います。黄色味を帯びた永久歯と違い、乳歯は真っ白です。しかし、いろいろな原因で着色することがあります。お茶類をよく飲んでいたり歯が黒っぽくなったり、ステインという黒い斑点が付くことがあります。ただし、お茶類はむし歯予防に最適です。

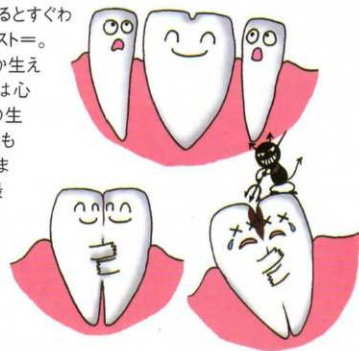
また、よく磨いていれば色の付き方は違いますが、転んだり、ぶつけたことに気付かず放っておくと歯が死んでしまい、黒く変色することがあります。乳歯の奥には、永久歯ができています。死んだ乳歯がそのままでは、永久歯に影響を与えることがありますから、専門医に相談してください。

「歯が白く濁っている」という質問を受けることがあります。これは、むし歯の初期か、または歯の質の問題です。これは、歯がつくられるときのカルシウムの付き方によってできるもので、この部分は歯の質が弱く、むし歯になりやすいので注意してください。

また、乳歯は20本です。歯の数が足りないことがありますが、本当に足りない場合と、癒着歯、癒合歯と言って、本来は別々に生えてくるはずだった歯が、くっついて1本になって生えてくるケースがあります。

癒着歯は、くっついているところがむし歯になりやすいので注意してほしいのですが、それ自体には問題はありませんが、後から生えてくる同じ部位の永久歯がない場合があります。時期をみてレントゲンを撮るとすぐわかります＝イラスト＝。

歯がなかなか生えてこない親は心配ですが、歯の生える順序、時期も個人差があります。「満1歳、最初のお誕生日に1本目」が目安です。



## 糖分の取り過ぎはダメ

シリーズ小児歯科 Vol.5 [ 2006年5月25日 ]

歯がカルシウムを主としていることは、このシリーズの2回目でも少し触れました。だからと言って、カルシウムばかり摂っていてもよい歯ができるわけではありません。

歯も体の一部ですから、もちろん、たんぱく質が基盤になっています。その周りにカルシウムが付いて歯の形になってくるんです。ビルの建築現場を思い出してください。鉄骨で骨組みをした後、コンクリートを流し込んでいきます。歯もたんぱく質でしっかり基盤をつくって、そこにカルシウムを流し込んでつくられるのです。これを石灰化と言います。

そして、プラスアルファは、リンという栄養素＝イラスト＝です。リンは、いろいろな食材に含まれていますので、摂るのが大変なカルシウムと違い、不足する心配はありません。逆に摂り過ぎるとカルシウムの吸収を損ないます。

砂糖とカルシウムの関係も同じです。砂糖は、せっかく吸収したカルシウムを体の外に流し出してしまいます。例えば、お母さんが甘いものをばかり食べていると、本人の虫歯も心配ですが、お腹の赤ちゃんのカルシウム吸収も心配です。

お腹の赤ちゃんは、カルシウムが足りないと、お母さんの体から

カルシウムを摂ります。そうすると、お母さんのカルシウムが少なくなります。女性はただでさえ骨粗相症になりやすいのですから、妊娠中は甘いものを食べることを控えるように注意したいですね。

赤ちゃんを薄味で育てるのは、濃い味に慣らすと、甘みも強くないと満足しなくなり、砂糖好きのお子さんになってしまうからです。歯だけの問題ではなく、体のためにも糖分の摂り過ぎに注意しましょう。



## むし歯だけでない口の病気

シリーズ小児歯科 Vol.6 [ 2006年6月1日 ]

お乳を上手に飲めない赤ちゃんや、もぐもぐをしているのになかなか食べ物を飲み込めなかったり、いつまでも赤ちゃん言葉のお子さんがいます。そのようなお子さんに舌を出させると、舌の先がハート型だったり、上の顎につかないケースがあります＝イラスト＝。

これは、舌小帯短縮症と呼ばれるものです。手術で治るほか、筋機能療法のトレーニングで改善されることもあります。舌は、発音や食育のキーポイントですから、治療時期は、専門医に聞いてください。

このように、お口の病気は、むし歯だけではなく、おっぱいを飲まないでぐずりだしたら、まず、お口の中を診てください。

舌の裏に白っぽい傷ができている場合は、生まれたときにすでに生えている先天性歯や生まれてすぐ生える新生児歯が原因です。この歯は、お母さんの乳首を傷つけることがありますので、やはり専門医に相談された方がいいと思います。

また、哺乳瓶の乳首が合わないために、赤ちゃんの上の顎に潰瘍ができることがあります。高熱が数日続いた後に歯肉が真っ赤に腫れて出血するヘルペスウイルスの感染による口内炎の場

合は、お口を消毒して体調の回復を待ちましょう。

さらに、お口には、いろいろな病気の兆候が現れます。しかし、全身に発疹が出る2、3日前に知らずがきます。頬の内側に紅斑ができ、その紅斑の中に白い細かい斑点、コプリックス斑があれば、ほしかにほぼ間違いありません。

こうしたお口の中の変化を見逃さないためにも、一日にせめて一回はお口の中を診てくださいね。哺乳瓶の後には清潔なガーゼでお口の中をふいてあげることもお勧めします。





# けがで抜けた歯は牛乳に！

シリーズ小児歯科 Vol.7 ■ [2006年6月9日]

転んだり、テーブルにぶつかったり……。乳幼児には、思わぬけががつきものです。歯も例外ではありません。けがで歯がぐらぐらしたり、抜け落ちた時は、落ち着いて、まず、血を止めてください。

出血は、唾液と混ざっているため多く感じますが、しばらくティッシュなどで強く押さえていると止まります。乳歯が抜け落ちた場合は、6時間以内であれば90%の可能性で再植できるというデータもあります。何はともあれ、すぐに歯科医院に行ってください。

けがで乳歯が抜け落ちてしまうと、「永久歯が生えるんだから……」と、大半の親御さんは、そのままにしてしまいがちですが、あきらめてはいけません。このシリーズの1回目でも触れましたが、乳歯は永久歯のナビゲーターです。永久歯にとって乳歯の存在は、非常に大切なんです。

歯が抜けた場合は、歯の根には触らず、歯の頭をつまみ、付いている汚れをサッと水道水で洗った後、牛乳に浸して持って来てください。牛乳がなければ水でも結構です。歯を乾燥させたり、ごしごし洗いは禁物です。これは、歯が欠けた場合も同じです。

また、永久歯の前歯が抜けかかったする脱臼や破折などのけがは、スポーツ時に多く見られます。歯の欠け方の大小によって

治療の方法は違いますが、欠けた歯は、抜けた場合と同じように乾燥させないようにして持って来てください。ただし、欠けた歯は、神経はつながりません。

なお、スポーツによる歯のけがを防ぐには、マウスガードと呼ばれる歯のカバー

が有効です。これを使用することで歯のけがは、かなり防ぐことができます。



# "だらだら食い"は禁物

シリーズ小児歯科 Vol.8 ■ [2006年6月17日]

むし歯は、歯の表面に付着する軟らかい堆積物の歯垢というお部屋の中で、ミュータンス菌と言われるむし歯菌が、砂糖をえさに酸を作って歯を溶かす病気です。

でも、ミュータンス菌は赤ちゃんのお口に最初からいる訳ではありません。食べ物の噛み与えやお母さんが口にしたスプーンで赤ちゃんにアイスクリームを食べさせたりしますが、こうしたことで感染し、居座っているのです。

ところで、5粒のチョコレート1回でいき食べる食べ方と、本を読むなどしながら、だらだらと1時間かけて食べる食べ方とでは、どっちがむし歯になりやすいと思いますか？。正解は、1時間かけて5粒食べた方です。

お口の中に甘いものが入ると、いつもは中性のお口の中のペーハー（PH、水素イオン濃度）値は、ミュータンス菌の活動で、酸性に傾きますが、20分～30分で元に戻ります。こうしたお口のバイオリズムを、ステファンカーブと言います＝イラスト下＝。

でも、だらだらと1時間もかけて食べていると、お口の中は、ミュータンス菌が活動し続けるため、元に戻る機会がなくなり、ず～と酸性状態となってしまいます。だから、だらだら食べる食べ方の

方がむし歯になりやすいのです。

また、ミュータンス菌がつくる酸が、PH5.5以下になると、歯が溶け始めます。最初は、白く濁った色になり、そのうち茶色っぽくなって、気付いた時には、もう手遅れの状態になっています。

このように、むし歯は食べ物などが、お口に入っている時間や回数などが関係します＝イラスト上＝。この条件がそろってむし歯になります。しょっちゅう間食をしたり、「だらだら食い」は、やめましょうね。



# 飲み物もむし歯の原因

シリーズ小児歯科 Vol.9 ■ [2006年6月23日]

前歯の唇側や裏側が溶けている重傷のむし歯のお子さんが、以前から、治療室でよく見かけられます。犯人は誰だと思いませんか？意外や意外、飲み物が犯人なんです。炭酸飲料や乳酸飲料、そして、クエン酸が含まれているジュース類など、「酸」という文字が付く飲み物とスポーツ飲料などです。

むし歯は、ミュータンス菌と糖分でつくる酸が歯を溶かす病気だと前回、説明しましたが、実は、お口の中にミュータンス菌がいなくても、こうした飲み物でも歯が溶けてしまいます。

その訳は、いずれの飲み物もペーハー（PH、水素イオン指数）値が、歯が溶け出すPH5.5の値よりさらに低いのが原因です。ある文献には、炭酸飲料はPH値2.3～2.9、果汁は同2.6～3.6、乳酸飲料は同3.3～3.9、スポーツ飲料は同2.9～4.1というデータもあります。驚きですね。

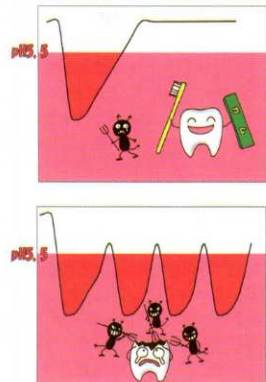
私も酸性飲料に抜けた歯を何度か浸けて実験をしてみました。いずれも結果は、翌日には歯の表面が溶け始めていました。でも、こうした酸性飲料を飲んではいけないということではありません。誤解しないでいただきたいです。

スポーツ飲料などは、発熱で体調を崩している時やスポーツで

疲労している時などには、体内バランスを整えますから、体力の回復に役立ちます。

飲み物によるむし歯が重傷になりやすいのは、食べ物を食べた後には歯磨きをするのに、酸性飲料を飲んだ後に歯磨きをすることがほとんどないこと、飲み物でむし歯になることに気づかずにだらだら飲んでいるためです＝イラスト＝。

最低限の予防策は、せめて水でブクブクお口をすすぐことです。また、ミュータンス菌と仲が悪いキシリトールの甘味料が入ったガムを噛むといいですよ。



# ガムは"天然"の歯ブラシ

シリーズ小児歯科 Vol.10 ■ [2006年6月29日]

「僕、歯磨きしているのに、どうしてむし歯ができたの？」。治療室で時々お子さんから聞かれる質問です。

台所の流し台や洗面台を思い出してください。水がいつも流れる部分以外や排水口のごみ受けかごとの接着部分が汚れやすいですよ。お口の中も同じです。

鏡を使ってお口の中をじっくり見てください。むし歯になりやすいのは、溝、歯と歯肉との境目、歯と歯との間で、食べかすがたまりやすい部分です。

歯を磨いているのと磨けていないのは違います。むし歯予防は、実は歯の溝歯と歯肉との境目、歯と歯の隣り合わせなど、こうしたむし歯になりやすい部分をどう磨くかが、カギになります。

その前に歯ブラシの選び方も大事になります。刷毛の部分の幅は、前歯2本ぐらいの大きさ＝イラスト＝で、弾力性のあるものがお勧めです。

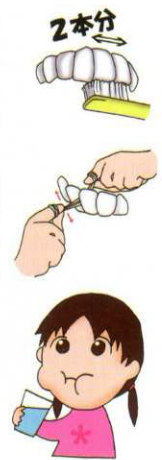
奥歯などの歯の溝や歯と歯肉の境目は、歯ブラシの毛先をきっちり当て、シャカ、シャカ音をたててリズミカルに磨いてください。ゴシゴシはノーグッド、NGですよ。

また、フッ素、キシリトール、リカルデントなどむし歯予防に効果

のある薬剤配合の歯磨き剤やフッ素ジェルの使用もお勧めします。

歯と歯の間は、すき歯でない限り歯ブラシの毛先は入りませんから、糸ようじなどを使ってください。歯の間に隠れていた食べかすがいっぱい出てきます。

ちょっとした知恵は、食後10分間ガムを噛むことです。噛むことで唾液が出て歯垢がとれやすくなります。まさに天然の歯ブラシですね。お勧めはキシリトール100%入りのガム。ガムを噛んだ後の歯磨きは、歯ブラシだけの場合より一層効果的です。試してみてください。



## 油断は禁物、たかが歯

シリーズ小児歯科 Vol.11 [ 2006年7月7日 ]

お子さんが嫌がるから、かわいそうだからとむし歯治療を一日延ばしにしていると、乳歯のむし歯は驚くほど早く進行します。数か月の間に急に大きな穴が開いてしまい、しかも数本の歯が一緒にポロッと崩れるのが特徴です。

進行速度が速いのは、乳歯が永久歯に比べ、エナメル質や象牙質の硬い部分が薄いことなどが原因です。さらに、神経や血管が集中する歯髄部分も大きく、象牙質部分が永久歯より近接しているため、痛みを感じるのも早まります。

乳歯がむし歯で欠けたり、抜けてしまった場合は、後から出てくる永久歯の生える場所がなくなって、歯並びが心配になります＝イラスト上＝。

また、乳歯のむし歯を放っておくと、その下に隠れている出番待ちの永久歯までターナー歯と言われる病気になってしまうことがあります＝イラスト下＝。

さらに、乳歯にむし歯が多かったお子さんは、永久歯もむし歯になりやすいことがわかっていきます。理由は、乳歯の時にすでにむし歯菌が増えて、危険な状態のままになっているからです。こうしたことから、早期治療をお勧めします。

中にはむし歯が軽い場合、聞き分けができる年齢まで治療をせず、フッ化ジアンミン銀という薬を歯に塗って進行を抑える時間かぜぎの処置もありますが、歯が黒くなる欠点などもあり、あまりお勧めできません。

それに、お口の細菌は、歯だけにとどまりません。細菌は血管を通して体の弱い部分に入り込み、病気を起こすことがあります。

そうした意味からも、お口の病気の早期発見、早期治療が大切になってくるのです。たかが歯とたかをくくってはいけません。



## "歯のお洋服"で安全治療

シリーズ小児歯科 Vol.12 [ 2006年7月13日 ]

大人は、自分が子供だったことを忘れてる。星の王子様の一節です。怖さと警戒心を持って治療室に入ってくるお子さんは、キョロキョロしながら先生をみえています。

そんな時はまず、子供の目線で子供も理解できる言葉でお話をします。「何かをされたとしても、自分のためにしてくれる」と感じ取ってくれば99%成功です。治療の第一歩は、子供との信頼関係なんです。

お話が理解できる3歳ごろからのお子さんには、TELL—SHOW—DOテクニックを使います。これから治療室で行うことを説明しながらお話し(TELL)、治療に使う器具を見せ(SHOW)、それから治療を始めます(DO)。

小児歯科の場合、乳歯の下に永久歯が隠れていることや乳歯が永久歯のナビゲーターであることを忘れず、欠けた歯は元の形に修復し、抜けた歯は、後から生えてくる永久歯のためのスペースを確保する処置など最終的には、むし歯のない永久歯ときれいな歯並びを考えた治療をしていきます。

また、治療中、大人と違ってお子さんの動きは予測できません。十分な配慮はしていますが、危険防止の点からも、治療する歯だ

けゴムで囲み、口と隔絶するラバーダム＝イラスト＝は欠かせません。お子さんには、「歯のお洋服」と言っています。感染予防の面から考えても安全に治療ができます。ただ、ラバーダムに関しては必要のない治療内容もありますから、かかりつけの歯科医院でおたずねください。

付き添いのお母さんをお願いします。治療が終わった後、「なぜ泣くの!恥ずかしいでしょう」など叱るお母さんがいますが、できなかったことを叱るより、できたこと一つでも褒めてあげてください。

例えば「頑張ったね」の一言。冒頭の星の王子様の一節を思い出してください。



## むし歯予防へプロのケア

シリーズ小児歯科 Vol.13 [ 2006年7月20日 ]

むし歯の辛い痛み、切ないですよね。できれば可愛いお子さんには、むし歯の痛みを味わうことなく育てばいい、と思いませんか。そこで大切なのが、予防です。お家でできるホームケアはとっても大切です。でも、お勧めは、ホームケアに加え、歯科医院での定期的なプロのケアを受けることです。

歯科医院では、まず、唾液の検査をします。お口の中のバイ菌の有無や数をチェックするためです。バイ菌の有無や数によって、歯磨きの方法、フッ素ジェルやうがい薬の使用、定期診査の間隔など予防プログラムを決めます。だから、唾液検査は重要なんです。

お母さんが、2人目のお子さんの出産で、1人目のお子さんの仕上げ磨きができない時などは、途端に検査の数値が上がります。また、奥歯の溝は表面からはわからないほど細く、深くなっています。このため、歯ブラシの毛先も届きにくく、むし歯になりやすいのですが、この溝にプラスチックの様なものを埋める予防方法があります。これがシーラントです。

さらに、歯科衛生士が、特別の器械とペーストで、歯ブラシでは落ちない歯の汚れや、お口の細菌でできた膜をきれいに磨き落と

すPMTCという予防法もあります。ヌルヌルが、キュッキュ、そして白い歯。気持ちいいですよね。仕上げは、フッ素塗布とカルシウムの再石灰化を促す薬品で歯をしっかり保護します＝イラスト＝。

このほか、最近では、薬でお口の中のむし歯菌を3～6か月の間なくしてしまうような方法も予防に使われるようになってきました。

どういった予防方法が、お子さんに最適なのか、歯科医の先生と二人三脚で考えてみてください。



## おしゃぶりは2歳まで

シリーズ小児歯科 Vol.14 [ 2006年7月27日 ]

前回、プロのむし歯予防について触れましたが、今回は、歯並びに影響を及ぼすおしゃぶりと指しゃぶりについても、少し触れたいと思います。

小児歯科医の立場から言いますと、おしゃぶり遅くとも2歳まで、指しゃぶりは3歳ごろまでに止められるようにしてほしいと思っています。

まず、おしゃぶりについてです。確かに、おしゃぶりは卒乳の手段としては手軽なものです。お口にくわえている時間が長くなりがちです。

そうすると、どうなると思いますか。長い時間、上顎にゴムの弾力が加わることになり、顎の成長に異常が生じたり、また、前歯が出っ歯になる要因にもなってしまいます。

次に指しゃぶりですが、お母さんのお腹にいる時から始まっている指しゃぶりは、赤ちゃんの「精神安定剤」の役割を果たしていますから、無理に止めさせようとして注意したり、叱ったりすることは、逆効果になります。

一般的に指しゃぶりは、はいはいやヨチヨチ歩きを始め、周りに興味を持ち出すころからだんだん減り始めます。でも、指しゃぶり

が続くようでしたら、お話が理解できる3歳ごろに、少しずつ指が不潔であることや歯並びがおかしくなってしまうことをわかりやすく話してあげてください。

その際には、お約束カレンダーなどを使うといいと思います。ご褒美を決め、1週間を目標に指しゃぶりをしなかった日は花まる、花まるがいっぱいになったら、お母さんとの約束のご褒美をあげてください。

ただ、4、5歳になっても指しゃぶりが続くような場合は、心理的な問題も考えられますから、専門医に相談してくださいね。



# 健康な歯は幸せの入り口

シリーズ小児歯科 Vol.15 [ 2006年8月3日 ]

卑弥呼の歯がいいぜ!?—。卑弥呼は、3世紀半ばごろの邪馬台国の女王。卑弥呼の歯がよかったかどうかは知りませんが、これは、噛むことの効能を語り合せて表現したものです。

歯を丈夫にして食べ物をしっかり噛むと、満腹中枢が刺激され、少なめの食事量でも満腹感を得られることから、「ひまん」の予防になり、舌がよく動くため「みかく」も発達し、さらに、「ことば」もはっきりします。

また、噛むことで脳の血流量が増加し、計算能力や短期記憶力がよくなるなど「のう」も活発化します。さらに、唾液効果で、むし歯などの「は」の病気予防や、唾液に含まれている酵素ラクトペルオキシターゼで「がん」を予防し、消化を助けて「い」の働きも促進します。その結果、全身の体力が向上し、「ぜんりよく」投球ができるということです。いかがですか。

最近、「食育」が注目されていますが、しっかり噛むことの大切さを理解していただけましたか。赤ちゃんは、前歯が生え始めると今までにない感覚に戸惑います。その不快感を和らげるため、いろいろなものを噛むようになります。この時が、「噛む＝楽しい」を教えるチャンスです。それが、しっかり噛むことにつながります。

リンゴを小さく切って、ガーゼの袋に入れて噛ませてみるのも、

ちょっとしたアイデアです。噛むとおいしいリンゴジュースがお口いっぱいになり、赤ちゃんは、天使のような笑顔をみせますよ。

お子さんに「さっさと食べなさい!」は禁句です。「よく噛んで食べてね。一口30回ね!」。これでいいんです。

食べ物の入り口はお口、健康の入り口は、しっかり噛むこと。噛んで味わう人生。健康な歯は、お子さんの幸せの入り口です。

