

キッサニアのご案内



もりぐち歯科クリニックでは、毎年、夏休みにキッサニアを開催してます!

歯医者さんって、どんなお仕事??

- 虫歯の治療
- 歯の型取り
- お口の中のクリーニング
- 器具の消毒 など...

歯医者さんのお仕事を、一緒に体験してみませんか?

8/1 (木) 午前 9:30 ~
参加無料 (先着21名)

夏休みの自由研究の
ネタにも なりますよ

歯ぴすま通信 vol.29

院長から一言!!

- 10年以上前からの付き合い
- 3人の子持ちの
1077アルママデントリスト

もりぐち歯科

STAFF 紹介 vol.18

歯科医師 十河京子 Dr.



① 宝クジが当たったら、何がしたいですか?

• 世界一周旅行!! がしたい... けど やりほり
堅実に貯金します。

② 好きな食べ物は何?

• 焼肉

③ 休みの日は、何をしていますか?

• 子供と公園、あとは、平日できていない掃除かな。

④ 好きなアーティストは?
最近、"クイーン"

“よく噛んで食べる” だけではダメ!?



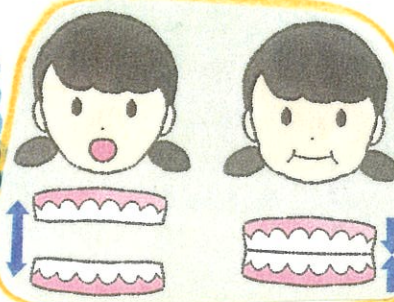
ポイントは すりつぶすように噛むこと



NG

あごを上下に動かすだけ
→ チョッピング咀嚼

お子さんの食べか、
さそく check
してみましよう!!



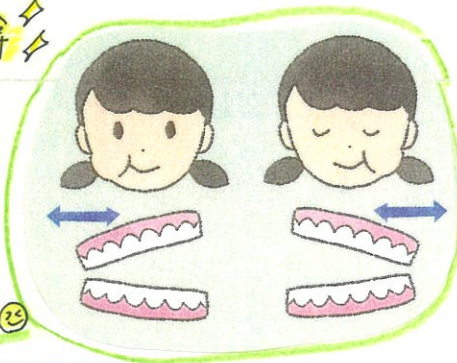
現代人に多い咀嚼法。柔らかい食べものは上下に数回噛むだけで飲み込めるサイズになるため、自然とこの噛み方が定着しています。ところが、あごを上下に動かすだけでは、奥歯が内側に傾きやすくなり、歯の生えるスペースが狭くなって、歯並びが悪くなります。

OK

あごを上下左右に動かす

→ グライディング咀嚼

あごを上下だけでなく左右にも動かして、食べものをすりつぶして噛むのがグライディング咀嚼法。馬などの草食動物の口の動きを真似してください。グライディング咀嚼だと、奥歯がしっかりと立ち、歯が並ぶスペースができて、歯並びが良くなります。



正しい噛み方を身につける 3つのポイント

① 噛みごたえのあるメニューを選ぶ

白米や麺類、カゴ食品など、とてもよく噛まずに飲み込めちゃう食材を避けて、玄米や根菜類など、「噛まないと飲み込めないメニュー」を選びましょう。

② 食事中に水分を摂らない



③ 会話を家族で楽しみながら

テレビを見ながら食べると、テレビに気を取られ、気ががぬうちに、次々と口へ運んでしまっています。家族の会話を楽しみながら、ゆくり食べる習慣をつけよう。



食事中によく水やお茶を飲むという人は、食べものを流し込む習慣がつき、よく噛みません。食事が終わってから、お茶の時間を楽しみましょう。

