

# 今年もやります!! もりぐち歯科キッズニズ

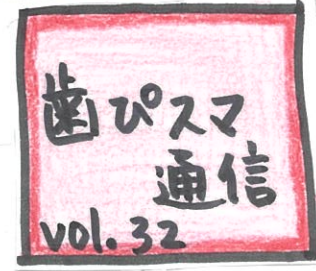
毎年恒例のイベントです!!  
紙しばいや砂糖のお話、  
歯医者さんの体験ができます☆  
最後はお給料でお買い物もできますよ!



今年 **7月29日(水)** 開催予定です  
興味のある方はぜひ! (小学生対象)



## もりぐち 歯科 クリニック



# 「硬いものを噛んで顎を鍛える」は間違い!!

昔から「硬いものをしっかりと噛もう」「やわらかいものはかり食べてると、顎が育たないよ!!」「なんて言われてにこはありますか?? 石曜かに、硬いものを噛むのはよいことかもしれませんが、そのようは食材はとりとうありませんし、それはかりを選択して食べ続けることは、現実的ではないのでね。具体的にどのように食べるのが正しいのでしょうか。

## 硬いものより「噛みごたえがあるもの」を!!

**注目!!** Wow!!

① あんぐつ	② にちやがじつ!	③ れ〜るれろ
前歯の包丁	白歯の臼	白歯の餅つき +舌の返し手

## この3つの一連の動作が「そとくぞろ」!!

どんな実効果があるのでしょうか!

- ① あんぐつ**  
☆ 一口量を覚える (自分のお口のキャパシティがわかる)  
☆ お口を閉じるための筋肉を鍛えることができる。
- ② にちやがじつ!**  
☆ 現代人の歯は昔に比べて内側に傾いていると言われている。  
傾いてる!! → (昔人)   
硬いものではなく「噛みごたえのあるものを噛んで、上下左右にありつらぬ運動をすることで正しい噛み合わせを獲得することができる!!
- ③ れ〜るれろ**  
☆ 舌の筋肉を鍛えることができる!!

### 噛みごたえUP!! 調理法を

同じ食材でも調理法によって噛みごたえは変わります。お好みの調理法をご紹介します。

- ① 大きく切る** → 噛む回数が増える
- ② 生のまま** → 野菜は生に近いほど噛みごたえがあります
- ③ 食材の味を活かす**  
→ 薄味でも、しっかりと噛んで唾液を出すと、食材そのものの味を感じることができちゃ
- ④ 和える・まぜる**  
→ 例えば卵焼きに昨夜の残物をまぜるなど。

## STAFF系!!!

### Q&A

- ① 趣味は?**  
・ お菓子作り
- ② 好きな食べ物?**  
・ 辛いもの、甘いもの
- ③ 今欲しい物は?**  
・ ビタクラフトのハンドミキサー
- ④ 宝クジに当たったら何がしたいですか?**  
・ 推しのツアー全参戦  
・ バイクの免許を取って欲しいバイク買う

院長からのひとこと

芯の強い  
玄人アシスタント

## 歯科助手



吉本 麻美