

# 本康歯科ニュース



世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！と思ってもらえる歯科医院をめざして！

## 小児口腔機能育成（特に3歳～6歳）

最近、子供に増えている口呼吸。口呼吸は早く、浅い呼吸の為、十分酸素が取り込めず、風邪をひきやすい、体力がない、疲れやすい、落ち着きがないなどの歯列咬合不全だけでなく、全身疾患との関連が言われ始めています。

口呼吸になる背景には生まれてきてからの生活環境の変化、食生活の変化から顎の発育不全があります。これが鼻腔・咽頭・喉頭・頸部系の成長、全身の成長の問題になっていきます。

小児は身体の急激な成長の変化により、それに合わせて様々な機能を発達・獲得していく必要があります。特に、乳歯から永久歯になる過程で顎は大きく変化します。顎を正しい位置に誘導することにより、頸部・全身の歪みも改善されます。顎が未発達な子供こそ正しい全身状態に導くことが重要です。

「お口は成長を導き、成長の履歴書となる」と言われています。子ども達の健やかな成長の為に、生きる力を持った子どもを育てるために我々歯科医が“食育と小児口腔育成を通して貢献することが出来る”と考えています。

小児口腔機能育成とは？

永久歯に生え変わる前に、あごの骨のバランスや大きさ、歯並びを整えるお口の成長を促すこと

口腔育成に必要なサインは（1つでもあてはまれば必要と考えます）？

- 歯並びが気になる
  - 歯ぎしりをする
  - 口が空いている
  - 食べるのが遅い
  - 上手に飲み込めない
  - 朝の機嫌が悪い
  - 夜中に目が覚める
  - おねしょ
  - 発音が赤ちゃん言葉に聞こえる
  - 風邪を引きやすい
  - いびきをかく
  - よく咬めない
  - 好き嫌が多い
  - よく眠れていない
  - 落ち着きがない
  - 転びやすい
- 気になるお子様がおられましたら、一度ご来院ください

かんぶつ  
乾物で

## ヘルシーレシピ

今回の乾物：ぼう  
棒だら



### 棒だら煮

材料(2人分)

- 棒だら（乾燥／ぶつ切り）…150g
- ざらめ（なければ砂糖）…40g
- 酒……………50cc
- 昆布（5cm×10cm）…1枚
- 濃口しょうゆ……………50cc



#### One Point

地域によってはおせち料理の一品でもある郷土料理です。海産物の流通や長期保存ができなかった時代、棒だらのような魚の乾物は貴重なたんぱく質源でした。下準備に時間はかかりますが、ずっと手がかかるわけではないので意外と手間は少なめです。作り置きにもおすすめです。

栄養価  
(1人分)

エネルギー……………186kcal  
塩分……………3.8g  
たんぱく質……………28.8g

作り方

- ① 棒だらはかぶるくらいの水に浸け、冷蔵庫で2～3日おく（1日1回水を換える）。
- ② ①を軽く洗って鍋に入れ、たっぷりの水を加えて中火にかけて、アクを除きながら30分ほど煮る。
- ③ ②の湯を捨て、aとひたひたの水を加えて中火にかける。煮汁が半分くらいになったら濃口しょうゆを加え、汁気が少なくなるまで煮て皿に盛る。

