



# 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めざして！！

## ガムトレーニングで咀嚼能力、口唇閉鎖不全、いびきなどが改善

近年、歯応えのある食物を噛めない、上手に飲み込めないといった子どもが増加しており、2018年に口腔機能発達不全症の管理が保険収載されるなど、口の発達の重要性が高まるばかりだ。特に、口唇閉鎖不全、通称お口ポカンは、むし歯や歯周病、鼻閉、アレルギー、歯並びの悪化など様々なトラブルの要因になっています。

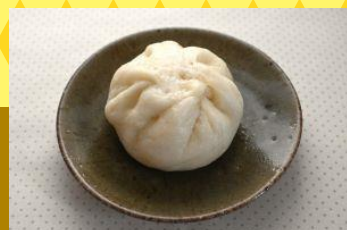
このような中、山口県歯科医師会とロッテは口腔機能の向上を目指し、山口県内 44 園の年長園児1300名を対象に、園や家庭でのフーズンガムトレーニングを実施。咀嚼チェックガムを用いて、「唾液の量」、「咬み合わせの面積」、「舌の力」、「唇・舌・顎関節の運動機能」などの複合的な因子で総合的に咀嚼能力を評価してところ、2ヶ月のトレーニングによる改善率が58.6%に達した。

また、保護者へのアンケート調査によると、トレーニング以前は食事中にペチャペチャと咀嚼音をさせていた園児の過半数で、咀嚼音が改善されていることも判明。さらに、お口ポカンは44%が改善、「歯応えのある食品の喫食」、「食べこぼし」、「睡眠時の口の開き」、「いびき」についても40%以上が改善したことが分かった。

やわらかい食べ物が増え、食事で噛む回数が減っているなど、子どもたちの口周りの筋力低下が指摘される昨今において、口を閉じたり舌を動かす筋肉のトレーニングの重要性が高まっている。

これは、子どもだけではなく高齢者のオーラルフレイルにも役に立ちます。

よく海外のスポーツ選手が試合中にガムを噛んでおられるのをみます。また、普通にスーパーの店員がガムを噛みながらレジ打ちをしていますし、レストランで接客しています。日本でも、スポーツ選手がガムを噛みながら試合に参加しているのを少し見かけるようになりました。でも、日本のスーパーやコンビニ、レストラン等でガムを噛みながら接客をしている姿を見たことがありません。健康やストレス解消の為に良いことですが、日本の文化になじんでくれるでしょうか？理由も知らずに外でガムをくちゃくちゃ噛んでいたら「えっ？」と思いますか、...



こぶた 小豚まん



### One Point

おやつにほどよいサイズの豚まんです。時間にゆとりがあるときは、手順**4**で包み終わった後にラップをかけ、室温で20分ほど二次発酵させると、よりふんわりと仕上がります。

## 甘さ控えめ ヘルシーおやつレシピ

栄養価(1人分) ●エネルギー…169kcal ●塩分…0.7g ●ビタミンB1…0.24mg

### 材料(4個分)

- 薄力粉……………100g
- ドライイースト…小さじ1/2
- 砂糖……………大さじ1/2
- 塩……………ひとつまみ
- ごま油……………大さじ1/2
- ぬるま湯……………大さじ4
- たまねぎ……………1/4個
- 豚ひき肉……………100g
- 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- 濃口しょうゆ…大さじ1/2
- ごま油……………大さじ1/2

### 作り方

- 1** ボウルに**a**を入れ、ひと塊になるまでよく混ぜ、ボウルについている粉もすべてまとまってきたら、取り出して生地がなめらかになるまでよくこねる。丸めてボウルに入れ、ラップをかけて30分ほど室温で約2倍の大きさに膨らむまで発酵させる(夏場は20~30分、冬場は30~40分が目安)。
- 2** たまねぎはみじん切りにする。
- 3** 別のボウルに、**2**と**b**を入れて粘り気が出るまでよくこね、4等分する。
- 4** **1**を4等分して丸め、直径10cmくらいの円になるように綿棒などで伸ばし、**3**を包み、湯気の立った蒸し器で15分ほど蒸したら完成です。