



# 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！！

歯並びには乳幼児期からの生活習慣が大きく影響します。キレイな歯並び・正しいかみ合わせにするために、周りの大人が気をつけてあげましょう

## 0歳～2歳で気をつけること

- 授乳はできるだけ母乳で・・・あかちゃんが母乳を吸う行為は、「かむ」「飲み込む」など口の機能発達の基礎になります。
- 指しゃぶり、おしゃぶりは3歳になるまではOK・・・指を吸う、おもちゃをくわえるなどの遊びは、お口や舌の機能の発達を促す大切な行動です。
- あおむけに寝かせましょう・・・うつ伏せ寝はアゴに負担がかかり不正咬合の原因になります。
- 離乳食は乳歯の萌出にあわせたものをうす味で
  - ①無歯期（生後6ヵ月頃まで）：上下のくちびるで食べ物をとらえさせます。
  - ②前歯期（1歳頃まで）：大きめに切った食べ物を自分の手で口に運び、前歯でかみ切ることで「ひと口の量」を覚えます。
  - ③奥歯期（2歳頃まで）：食べ物を口に入れたら、その子のペースでゆっくりかむ時間を与えましょう。
  - ④完成期（3歳頃まで）：リズムカルにかんで、正しくゴックンと飲み込みましょう。

## 3歳～5歳で気をつけること

- 指しゃぶり、おしゃぶりは中止・・・歯並びやかみ合わせに影響を与えるため、3歳を過ぎたらやめさせましょう。
- 口を閉じ、左右の奥歯で均等にかんで食べる・・・左右のどちらかでばかりかんで食べていると、バランスが崩れ、歯列不正の原因となります。なるべく左右均等にかみましょ。
- よくかんで食べる・・・ひと口30回かんで食べるのが理想です。
- 食事時の姿勢に注意・・・食事中は背筋を伸ばして、足の裏は床や踏み台につけましょ。足をブラブラさせていると、姿勢が不安定になり、力が入らずバランスが崩れます。
- 頬杖をつかない・・・頬杖が癖になるとアゴのゆがみを招きます。



### 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...177kcal ●塩分...0.3g ●食物繊維...1.9g

#### フルーツ入りもちもちクレープ

**One Point** 果物は、みかん、いちご、バナナなど、お好みのものを。また、あんこの代わりにホイップクリームを倍量にしたり、アイスクリームを包んでもよいでしょう。ライスペーパーは大きいサイズでも作れます。

材料(2人分)	作り方
ライスペーパー.....小4枚	<b>1</b> オレンジとキウイフルーツは皮をむいて輪切りにする。
オレンジ.....1/2個	
キウイフルーツ.....1個	
ホイップクリーム.....40g	<b>2</b> ライスペーパー1枚を水にくぐらせて広げ、オレンジ(またはキウイフルーツ)を中心に置き、その上に1/4量のホイップクリームと1/4量の粒あんをのせて包む。
粒あん.....40g	
<b>3</b> 残り3枚のライスペーパーも <b>2</b> と同様に包み、皿に盛る。	

