



歯科だより



1月30日(土)、歯科診療所は、佐井村保育所と合同でヘルスアップin佐井に参加しました。



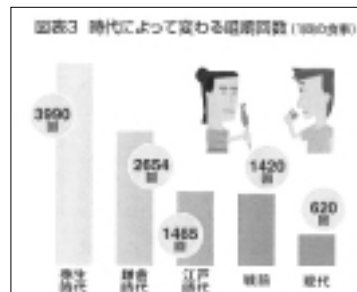
唾液を使って虫歯のなりやすさがわかるテスト(RDテスト)や噛む力を計るガム(咀嚼力判定ガム)、お口の歩数計(カミカミセンサー)などを行い、上手にかめているか? 噛む力は十分にあるのか? を調べ、今後の食事の内容の見直しや良く噛む事の動機づけになったのではないのでしょうか?

良く噛む事が大切なのは、小さい子だけでなくお年寄りも同じです。最近の子ども達は柔らかいものばかりを好んで食べ、固い物を食べる習慣が少なく顎が昔に比べ退化して小さくなっているそうです。顎が小さくなると、まず、歯の並びに影響します。

顎が小さくなると永久歯がきれいにならず、歯の並びが複雑になり、下の歯と上の歯を噛みしめたときに出る力(咬合力)が低くなります。強い力を出したとき人間はまずグッと歯を噛みしめます。歯並びが悪くなったり、入れ歯にしたり奥歯を治療すると咬合力も低くなりうまく持っている力を出せなくなるのです。スポーツ選手は持っている力を十分に発揮できるように、歯の噛みあわせを調整する人もいます。

離乳食の頃から歯の発育に合わせて歯ごたえのあるものを与え良く噛む習慣をつけるようにしましょう。

*一口30回以上が目安。



おめでとうございます

平成27年度 3歳児虫歯ゼロの表彰式



川宮 七戸 畑木
 心緒 紗羅 惺
 ちゃん ちゃん 風
 (矢越) (矢越) (くん)