

むさしデンタルオフィス通信

2009. 6 VOI・22

こんにちは今月、通信の担当をします武蔵由貴子です。今年も早いもので、上半期が過ぎようとしています皆様いかがお過ごしでしょうか？6月はGWも終わり祝日もないので仕事や学校等にひたすら頑張る一ヶ月だと思えますが張り切って乗り切りましょう。



噛む

「よく噛んで食べなさい」食事の時に耳にすることがあると思います、しっかり噛んで食事を出来るようにするには噛む力を育てないといけません。離乳食から始まり幼児食（1～2歳）幼児食（3～5歳）と時期にあった食育をしていく事が大事になってきます。離乳食の完了期は母子手帳等では12か月～18ヶ月などと記載があるとおもいますが、奥歯が生えはじめるのに平均1歳4～5ヶ月からなので、生えても上下の奥歯が噛み合うまではよく噛めません。奥歯が噛み合う前に硬いものを無理に与えてしまうと、子供は噛む力を十分に育む事が出来ずに硬いものが嫌いになり偏食などにつながります。離乳完了のタイミングはあせらず一緒に食事をする楽しみや食事時の唾液の分泌や口の動きなどをよく見ていくことが大切です。1～2歳は前歯で噛み切る事は出来ても、奥歯ですりつぶし、飲みこみやすくすることがまだうまく出来ません。食べ物を口から出したりするのは、噛む力の発達に食材や調理形態が合っていないためなどがあります。成長に合った硬さや大きさの異なる食品をゆっくりよく噛んで食べることで、噛む力の発達を促すことが大切です。3～5歳は3歳を過ぎると、乳歯での噛み合わせがようやく完成します。この時期は、子供の様子をみながら、適度な噛みごたえのある食品を取り入れゆっくり噛んで食べる習慣をつけること、食べ物が唾液と混ぜ合わさり、飲みこみやすい形になるので、食べられる食品の幅がひろがります。ファストフード食は食事時間が短く、噛む回数も少なくなるので噛みごたえのある食品の摂取を心がけましょう。子供のころの噛む力を育てる方法を書きましたが、大人になってからも噛むことはとても、大切になります。高齢者人口の増加とともに食品による窒息での死亡事故も増えています。高齢期に食の楽しみをうしなわないためにも、噛む力を持続することが必要です。自分の歯が20本以上残っている人は年齢を問わず、何でもよく食べることが出来る人が多いようです。しっかり口腔内のケアをしてよく噛みいつまでも食事を楽しんでほしいですね。



GW

今年の、ゴールデンウィークはとても天気に恵まれて良かったですよね。私は家族で北海道へ



行ってきました。私の妹が住んでいるのもあり、高速道路が1000円なのもありで秋田から青森へ行きフェリーに乗って函館へ行き札幌や登別等を回ってきました。やはり北海道は広いですね、移動するにもなかなか距離もあり車に乗っている時間がほとんどだったような感じです。今流行の、花畑牧場の生キャラメルを買うのには、北海道でも長蛇の列でしたし、函館の朝市の観光客の多さにビックリしました。極めつけは上の子共が熱を出してしまったことでした。秋田へ帰る日だったのですが旅先での、子供の急な病気にはただただ慌てるだけでした。秋田に帰ってきたら嘘のように元気になり今日一日の父と母の苦勞は何だったのか？と思うくらいでした。大きな病気にはならなかったのが良かったです。本当に子供は不思議です。

ウルトラマン

来月で4歳になる息子は、2歳ぐらいからウルトラマンが大好きです。息子はウルトラマンに、憧れが強いのので「泣いてばかりだとウルトラマンコスモスにはなれないよ」「ウルトラマンはお友達には優しくするはずだよ」などと、私の都合の良いウルトラマン像を出して息子に話をします。でも息子は本気でウルトラマンになりたいと願っているのので、「泣かない」とか「お友達と仲良くする」と言います。この気持ちはいつまで持ち続けているのかな？と最近思います。ウルトラマンの話をしなくなる息子を今は、想像出来ませんがいずれそんな日も訪れるのかと思ひ寂しく思う時もあります。私がウルトラマンから学んだことは、息子が大人になりウルトラマンを懐かしく思える日が来るように、今の地球を私達大人がウルトラマンになって愛と平和と希望を持って守っていかなくては行けないと教えられました。



2009/6						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2009/7						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

むさしデンタルオフィス
 秋田市保戸野通町 4-8 1F
 TEL: 018-853-8214
 フリーアクセス: 0800-800-8461
<http://www.musashi-dent.jp>