

# はは歯クラブだより

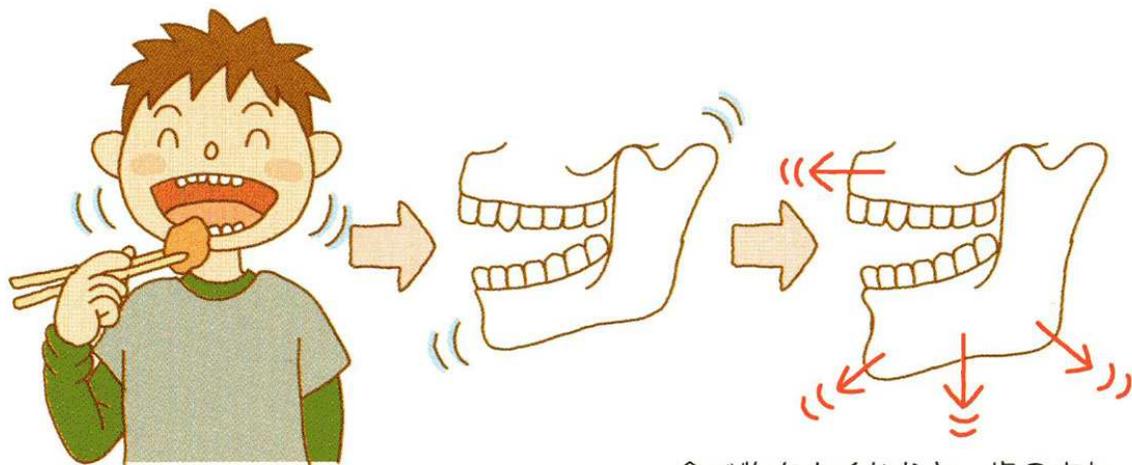


NO. 83

こんにちは！  医療法人  
ゆきなり小児・矯正歯科です。

28本の永久歯がきれいに並ぶためには、あごの骨を大きく育てることが必要です。そのためには、栄養バランスのとれた食事をよくかんで食べるようにしましょう。

厚生労働省では、食べ物を口に入れたら30回以上かむことを目標にした「噛ミング30（かみんぐさんまる）」を提唱しています。



## 歯並びが悪いと……

- むし歯や歯周病になりやすい
- 胃腸での消化に負担が掛かりやすい
- 骨格やあご関節に負担が掛かる
- うまく発音ができなくなることも

食べ物をよくかむと、歯のまわりの歯根膜を通してかんだ力が頭蓋骨全体に伝わります。このように骨が圧迫されたり、引張られたりする刺激で骨をつくる細胞が増えて、あごの骨が大きく立派に育ちます。

詳しくは、ホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です。今までの「はは歯クラブだより」をホームページに掲載しています。

〈文責：日本小児歯科学会認定小児歯科専門医 行成哲弘〉