

とまこちゃん通信 VOL.21

2018年1月



☆ホームページみてね! ☆ : tomato-dc.com
(又は「とまと歯科 託児」で検索)

とまと歯科クリニック

☆今回のテーマ☆ 『 12月23日(祝)歯科×趾科コラボセミナー 』

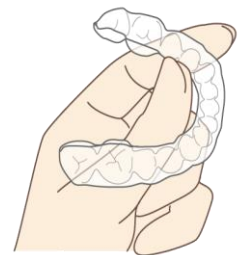
前半は、大分県のタカサゴデンタルオフィス院長の近藤剛史先生のご講演で、**スポーツ歯科医学**についての勉強でした。

野球のマエケンやイチロー、テニスの錦織圭選手など、トップアスリートのプレー中のお口の動きはどうなっているか見たことがありますか？



ボールを投げたり、打ち返したりする瞬間に、自分にとってバランスのとりやすい顎の位置というのがあり、口を歪ませたり舌を出したりとそれぞれに独特な形になっていたりします。下顎を瞬時に最適な位置にストレスなく移動、固定でき、また予想外に顎顔面に外力が加わった時に守ってくれるもの。

それが**マウスガード**という装置です。(これをインターネットなどで手に入るようなもので代用すると、ピッタリ感がないのでプレーに集中出来ないということが起こるので使わない方がマシです。)



また、身体をまっすぐに保つためには顎の位置は大切で、噛み合わせが良い人と良くない人の身体バランス能力(ふらつき)には差があることもわかっています。

スポーツをする時のお口の動き、働きを知ることによって運動能力を最大限に発揮しよりよいパフォーマンスができるようになり、事故や怪我を防げる知識が**スポーツ歯科医学**です。そしてそれは、スポーツをする人だけでなく、日常生活を送る上で、噛み合わせがしっかり噛んでいることが転倒防止、寝たきり防止へ繋がるという、誰にとっても未来を明るく照らす光になる考え方だと感じました。



院長 廣瀬 佐都子



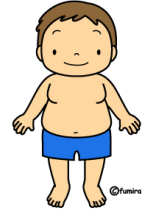
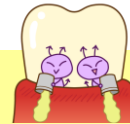
★おしえて!とまこちゃん★

質問：1歳6か月の子どもが、食事の時にうまくかめないで、丸のみしているようです。大丈夫でしょうか??

答え：奥歯が生えそろわない1～2歳代は、咀嚼（食べ物を噛み砕き、飲み込む力）が未熟で、まだ噛みにくい食品も多いものです。噛んだだけで口から出してしまったり、ためていたり、また食欲旺盛な子どもは丸のみをしてしまいます。

丸のみが習慣になると…

- ◆食事時間が早くなり、満腹感が得にくくなる。
- ◆唾液の分泌が減少して口の中を清潔に保つ力が低下する。
- ◆早食いはまた過食につながり、肥満になりやすく、小児の生活習慣病の原因にも。



◎軟らかすぎ・細かくカットしすぎて飲みこんでいる、反対に固すぎて噛めないようなら、食事の固さや形態を「もぐもぐ」できるように調節してあげて下さい。

◎かみつぶしやすい煮野菜などをやや大きめにカットして、一口を噛みとる習慣を。

※離乳食の際にスプーンを「あーん」と口の奥まで入れる習慣があると、一口量の調節をする力がつかず、飲み込むくせがついてしまいます。下くちびるの上に乗せてあげて、子どもが口を閉じたらスプーンを引き抜いて下さいね。自分で「手づかみ」して食べる事も大切です。

◎また、食事を「せかさず、ゆっくり楽しめる」環境づくりも大切ですね♪



じゅんや 惇也くん (2歳4か月)



かんな 菜奈ちゃん (2歳5か月)

今月の ぷちとまと 🍅

仲良く2人で
絵本を傍で見たり、
外では石を拾ったり
して遊んでいます♡



とまと歯科クリニックの理念： 地域の皆様のお口の健康を守り育てることに全力をつくし、より快適で幸せな人生のお手伝いをします。