

歯っぴ～噛む噛む



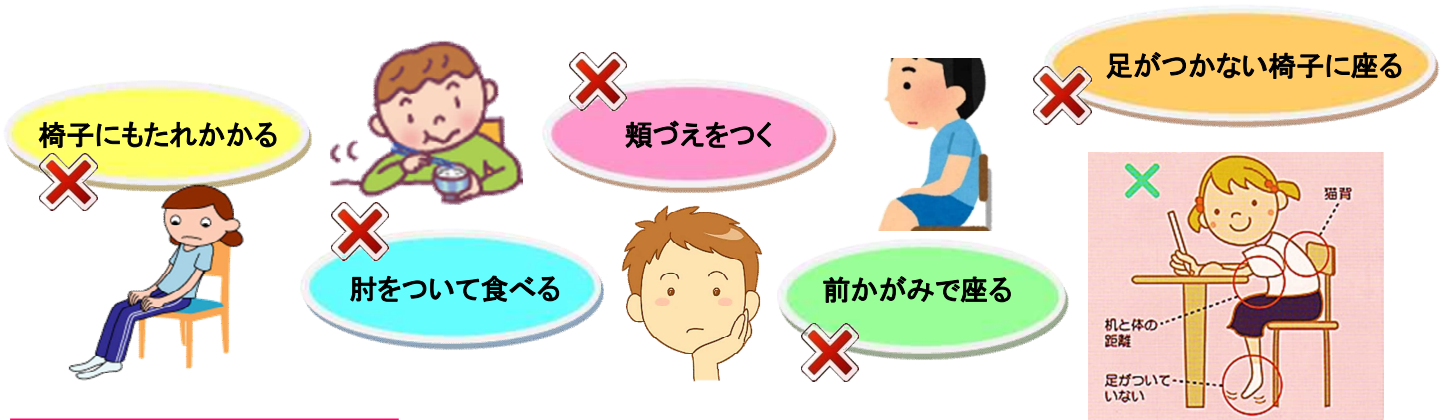
今回のテーマは..

「乳幼児期の姿勢とお口の関係」



です！

悪い姿勢で座っていると、噛む力も弱くなり、あごが十分発達せず「歯並び」や「かみ合わせ」にも影響がでることがあります。お子さんの姿勢をもう一度見直してみませんか？



姿勢に気をつけて食事を楽しむために...

- ★ 背筋を伸ばし足の裏を床に着けるとしっかり噛むことができます
- ★ 机や椅子は身体に合うものを使用すると、噛む筋肉が正しく動きしっかり飲み込めます
- ★ たくさん噛むと消化を助ける唾液も分泌されます
- ★ 一度にたくさんほおばらず、口を閉じて食べると飛沫防止にもなります
- ★ 前歯で噛み切り、左右の奥歯でよく噛みましょう
- ★ 飲み物で流し込まないようにしましょう



☆☆今月のトピックス☆☆

スポーツ飲料について



「スポーツ飲料」には、多くの糖質が含まれていることを知っていますか？

なんと・・・！！

500ml(ペットボトル1本)あたり 20～30gの糖質が含まれています

スポーツ飲料を日常的に飲み続けるとむし歯が発生しやすくなり、さらに肥満や糖尿病の原因にもつながります。

スポーツ飲料を飲んで欲しいタイミングは、長時間運動をした後やたくさん汗をかいた後です。上手にスポーツ飲料を飲んで、暑い夏を乗り越えましょう。

(※ 子どもの1日の砂糖摂取量目安 → 食事での砂糖の量も含めて**約20g**です)

