Vol. 167　2023. 2

お子様のための
歯科情報紙

歯っぴ～噛む噛む

今回のテーマは・・

「子どもの肥満と噛む習慣」です！

宮崎県は、肥満傾向の子どもの割合が全国平均よりも多いです！
内臓脂肪の蓄積により、子どもの頃から高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病に陥るケースもみられます。
子どもの頃からの生活習慣病予防が大事です。

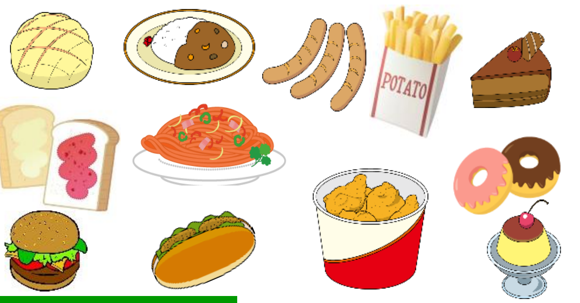
子どもの肥満増加の原因

- ★ 朝食を食べない
- ★ 運動量の低下（携帯・テレビゲームが中心で外遊びをする機会が減っている）
- ★ **噛まない**
- ★ **早食い・大食い・一口量が多い**
- ★ 高カロリーな食べ物の増加
- ★ 味が濃い
- ★ 夜型の生活・寝る前の夜食

肥満解消のために取り入れたいこと！

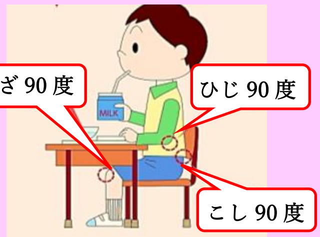
- 規則正しい生活
- 早寝早起き
- 運動や外遊びを増やす
- よく噛んで食べる習慣を身につける
- 栄養バランスの取れた食事

現在の食事は、低カロリーな魚や野菜中心の食事から高カロリーな肉中心の食事へと変化しています。
また、堅い食べ物を好まず、柔らかい食べ物が好まれています。
幼児期から学童期は、咀嚼機能を育てるとても大切な時期です。
子どもの頃からよく噛んで、家族みんなで食生活や生活習慣を見直していきましょう！

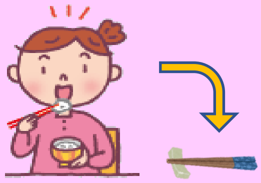


☆☆今月のトピックス☆☆

～噛む習慣を身につける為に、食事の時にひと工夫してみましょう！！～



● 姿勢を正して食事をしましょう！



● 食べ物を一口入れたら箸を置きましょう！

● 一口をいつもより10 回多く噛んでみましょう！

作成：宮崎市歯科保健推進協議会　監修：宮崎市郡歯科医師会　【問い合わせ】健康支援課　☎0985-29-5286