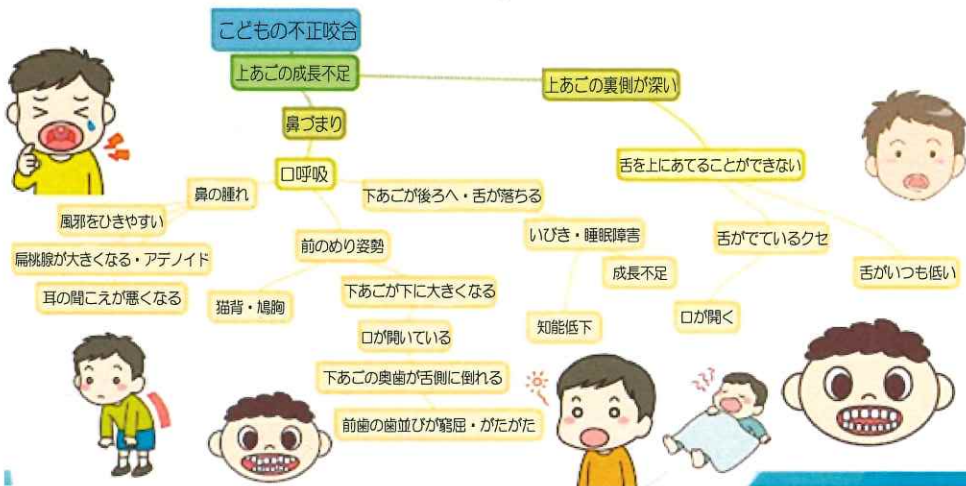




近年、子どもの顎が未発達で小さく、歯列矯正が低年齢化しているといわれます。しかし、顎が未発達なことが原因で問題が生じているのは、歯並びだけではなくらしいのです！

小学校に上がる前から「肩こりや首こりがひどい」「きちんとした姿勢で座れない」「握力が弱い」「かたいものが噛めない」など…これらのトラブルは、実は顎の発達不全に関係しているというのです。

### 顎の成長がよくないと引き起こされる沢山のこと



### 子どもの顎を発達させるには？

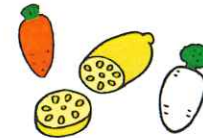
#### よく噛んで食べる

1口につき、30回噛むようにさせましょう。厳しく注意すると、食事の時間が辛くなってしまふことがあるので、親御さんが手本を示しながら、一緒に楽しくなるように取り組むとよいでしょう。

一度習慣になれば、その後は意識せずともしっかり噛んでくれるようになります。



#### 歯ごたえのあるものを食べる



やわらかいものばかりを食べていると、顎はなかなか発達しません。野菜スティック、レンコンの煮物、フランスパンといったような、ある程度硬いものも食べさせるようにしましょう。

また、「食べやすいように」とすべてを小さくカットすると、噛まずに簡単に飲み込めてしまうので、ある程度の大きさを食卓に並べるのもよいでしょう。

#### 食事時の姿勢に気を付ける

近年は、椅子に腰かけてテーブルで食事をする家庭も多くなってきました。食事の際、子どもが大人用の椅子を使うと足がぶらぶらとなり、姿勢が悪くなる原因になります。

必ず、足を置く場所のある子ども用の椅子を使わせるようにしましょう。

