

# 知らなきや損する 歯のはなし

羽生市木村歯科医院HPにて  
バックナンバー掲載中!!



## ④2 予防(8) 噛んで食べる食事を



木村 匡司

だとは言えないからです。噛み応えがあるものを噛んで唾液が出て味わかるからこそ、健康な生

補助的にサプリメントを飲む事は現代社会の食生活では必要と言われている。歯を守るためには、歯の生えている身体が健康でなければなりません。私から言わせれば、歯が悪くて噛みづら

活と言えるのではないでしょう。人間の生活に毎日の「食べる」という事は切り離せない大切な事なのです。しっかり食べられるならサプリメントなどはあくまでも補助的な物でよいはず。歯の周りを磨くだけでなく、歯を支える身体の健康面からも「歯の予防」を考えていきましょう。

歯科衛生士の尾澤です。先日、念願の食育インストラクターの資格を取ることができました。そして、勉強をしていく内に「食」は「歯」と深い関わりがある事が改めてわかりました。

私たちが日々生きるために当たり前のように「食」しています。しかし、現代では自分の歯もありません。噛んで食事をし、現代では自分の歯もありません。噛んで食事をし、現代では自分の歯もありません。

これらを幼児期から与え続けると、顎の発育が遅れたり歯並びが悪くなるといったリスクを背負う事になります。特に気をつけてほしいのが「甘い飲み物のだらだら飲み」です。これは虫歯になりやすい口腔内環境を

「具体的な対策がわからない」と思われます。今は飽食の時代です。子どもでもコンビニなどで手軽に食べ物や飲み物が手に入ります。だからこそ小さい頃からの食育が重要なのです。現在院長が無料相談会(要予約)0120・2555・418)を実施中です。



歯科衛生士