

食事の方法、姿勢、内容と歯並びに影響があります。正しい方法を指導します。きれいな歯並びを目指しましょう。

ペア歯科医院市川診療所

ペア歯科医院市川診療所  
開催日(通年)・場所(市川市大和田  
2-13-24)

対象:歯並びにお悩みのかた(事前予約性です)

内容:実は食事の方法、姿勢、内容と歯並びにはとてもおおきな影響があります。

なぜ今の歯並びになったのか一緒に考え正しい食事方法を指導します。きれいな歯並びを目指しましょう。

指導内容の一部ですが

果物や野菜は小さく切りすぎてしまうと食べ物を小さくちぎる役割である前歯がつかわれず、前歯が使われないと前歯をささえる骨に刺激がいけないため小さい顎になり、歯が並びスペースがなくなります。

食事をするということは全身運動でその運動が身体にうまく伝わらないとせっかくの食事の効果が半減してしまいます。食事をするのできれいな歯並びに誘導できるように食事の姿勢も見直してもらいます。

頬つきをつきながら、背筋がまがってる状態、足が床についてなくブラブラしているこのような姿勢で食事をするとう力が逃げてしまい全身運動が行われません。

また食事の最中によく水分を飲むのはあまり推奨されません、食べ物をたべるときは歯と舌をつかって食塊を形成し飲み込みますが、食塊を形成するのが疲れてしまいまだ細かく咬めてないのに水分で流し込んでしまうことがあるからです。喉が渇いたときに1口飲むのはよいのですが頻りに水分を飲むのはむしろ流し込んでる可能性があります

以前ニュースで幼稚園の子供たちの給食が完食できず残してる子がかかなり多いという内容のものがありましたが、普段の食事がかみごたえのない軟食で、かつ一口量が小さいような食事をとっているとややかたい生姜焼きのような肉、ブロッコリーのような一口量がおおくなる野菜は食べられなくなります。

スポーツドリンクや、果実のジュースを身体にいいからという理由で毎日摂取している家庭がありますが、かなり糖分の摂取をしていることになり。糖分をたくさん摂取することは虫歯になるという観点からもよくありませんが、体内の浸透圧を一定に保とうとするためのどがかわき、逆に水分の接種が増えるため満腹を感じ、食事の量が少なくなる、また夏は脱水症をひきおこしやすくなるといった心配もあります。

ジュースは大人でいうアルコールと同じです。みんなが集まったときに飲むのは楽しいのですが毎日飲むものではありません。

成人の場合ですとサプリメントをご自身で選んで飲まれている方がいますが、何の栄養が必要と考えているかにもよりますが食事が必要な栄養素が摂取できればそれにこしたことはありません。

食材の栄養をなるべくあますことなくいただくことを考えると、旬の野菜、魚が一番栄養素が高く選ぶときは今の時期に適したものにしよう指導しております。

またせっかくサプリメントで栄養をとっても腸が炎症していると栄養を吸収することができません。腸が炎症を起こしているとは軽度であれば痛みなどは生じないので分かりにくいのですが最近ではグルテンにアレルギーがよく知られるようになりました。実際にアレルギー検査をしても感度が低くわかりにくいのですが、グルテンを取らないことで片頭痛がなおったり肌荒れがなおったり便秘が改善されたりする可能性があります。日本人はグルテンにアレルギーを起こす人が多いのではないかとこの可能性があるので。日本は食物自給率の低い国ですが、輸入してきた、遠いところから運んできた食べ物というのはそれだけで運搬コストがかかっており、今の世の中風の潮にもそぐいません。なので積極的に地域の、また旬の食材を選ぶことを推奨しております。

