

# わは歯ニュース 2月号

そろそろ梅の便りが届く季節となりましたが、まだまだ底冷えのする毎日が続いていますね(>\_<) 皆様は、いかがお過ごしでしょうか？

春も待ち遠しいですが、寒い今の時期だからこそ美味しい食べ物がたくさんありますね(^^)

私はその中で「牡蠣」が一番好きです！

牡蠣は「海のミルク」と呼ばれる位、滋養強壮にはぴったりの完全栄養食品です！

## 6つの効能があります

**肝機能の改善** ... 牡蠣に含まれているタウリンの働きで肝機能を高める効果が期待できる

**疲労回復効果** ... 乳酸の活動を抑えて疲れがたまるのを防ぎます

**貧血予防** ... ビタミンB群や鉄が豊富に含まれている為造血作用がある


**味覚障害の予防** ... 亜鉛が豊富に含まれているので味覚を正常に感じる様保つ働きがある

牛乳の35倍  
ほうれん草の7倍

**免疫力の強化** ... インフルエンザウイルスの侵入を防いでくれます

**精神安定作用** ... カルシウムが豊富に含まれておりストレス予防にも効果的！  
頭痛や震えなどにも効果あり  
漢方薬としても使われている



HARROZ(ハロッズ)さんの牡蠣フライ美味しいですね！  
大好きです 

お正月に川魚料理の「魚勝」さんに行ったのですが、  
そこの牡蠣フライもとっても美味しかったです(^^)

牡蠣フライの美味しいお店があったら教えて下さいね！

### はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2

TEL&FAX 058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com

URL <http://www.ham-dent.com/>

診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30

土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30

休診日 日曜・祝祭日・木曜日

(祝祭日のある週の木曜日は診療します)

担当：赤尾

# お口の育て方



下の前歯が生え始める生後5～6か月から20本すべての乳歯がそろうのは3歳頃です(個人差はありますが)

歯並び・噛みあわせはこの3歳までの間に少しずつ作りあげていくものです!

この時期の「**お口の育て方**」がとっても大切です!

下の前歯が生え始めたら、離乳食のスタートのサインです

離乳食の内容はもちろん大切ですが、歯並びには**スプーン**の**方向**が重要です

離乳食をあげる時はスプーンをまっすぐ口の近くに運んでいく

**赤ちゃん自身が自分の唇でスプーンの上のをつかみとる事が大切です!**

○



×



まっすぐさし出し、赤ちゃんがつかみとったら

まっすぐ引くことで、唇の力がつく

**唇の力が弱いと「出っ歯」になりやすい**

赤ちゃんの上の唇や上の前歯に

こすりつけない

スプーンを傾けて口お中に流し込まない

## 奥歯が生え始めたら「手づかみ」で食べる事が大切

手づかみ食べる事により前歯で物を噛むようになり、自然に噛み合わせがつくられます!

手で物の硬さ・大きさ・温度を経験し一口の大きさや量を覚えていきます

こぼしてしまうからといって、いつまでも親が食べさせていては

手の感覚や覚える力などの大切な機能が育ちません

手の指は突き出た脳だと言われてます

指を使う事は、知的な発達にも繋がるそうです

とにかく何でも手づかみ食べです!

箸やフォークなどの食具は3歳過ぎてからで充分です

とは言っても大変ですよ^^;



**赤ちゃんが握りやすい形にする**

★ スティックにする

★ ラップに包んで茶巾にする

★ やわらかい物はパンなどにはさむ



**汗気を少なくして、汚れを最小限にする**

★ 下に新聞紙を敷いておく

★ おしぼりの準備

ほんの一時期です

なんとか乗り切りましょう