



# わ・は・歯ニュース



初秋の季節とはいえまだまだ暑い日が続いていますね  
 しかし、朝・夕の空気や風に秋の気配が感じられる様になりましたね！  
 私としては日没の時間が日に日に短くなるのに秋を感じます！  
 よくばあちゃんが「お盆が過ぎると、秋の日はつるべ落としやなあ」と言っていたのを思い出します。



さて、先日4歳の孫と一緒にパン教室に行ってきました。  
 元々は私が月に一回通っている教室なのですが(ほとんど先生との  
 おしゃべり会ですが^^;) そこに何回か「行きたい」と言うので  
 先生のご厚意に甘えて何回か連れて行ってきました。しかし「それは触らない」  
 とか「ちょっと待って」という事が多々ありまして…(^\_^;)  
 そこで今回は「親子教室」ならぬ「ババ孫教室」を開いてくれました。  
 メニューも子供でも作れる「ウィンナーロール」と「オレンジゼリー」でした。  
 それでも「ちょっと待って」と言う言葉は出てしまいましたが、ほとんどの  
 過程をする事ができて、とても楽しそうでした(^\_^)



引きちぎってます(-\_-)



丸めてます(粘土遊び状態)



真剣(^^)



ウィンナーに巻きつけてます



巻きつけ終了！



焼き上がりました！



なんとか完成！(^^)

20数年前に子どもと一緒にに行った親子教室の時の事を  
 なつかしく思い出しました(同じ先生です)

はま歯科医院  
 〒501-6224  
 羽島市正木町大浦79-2  
 ☎&FAX: 058-394-4662  
 E-mail: [info@ham-dent.com](mailto:info@ham-dent.com)  
 URL: <http://www.ham-dent.com/>  
 診療時間: 平日: 9:30~13:00 14:30~18:00  
 土曜日: 9:30~13:00 14:30~17:30  
 休診日: 日曜日・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

# どんな姿勢で食べていますか？

普段あまり気にする事のない「食べる姿勢」！

しかし、最近子育て中の親御さんからよく耳にするのが「食べる」に関する悩みです。

「食べる時クチャクチャ音がする」・「食べるのが遅い」・「あまり噛まずに丸飲みしてしまう」などです。

上手く食べられない理由には、お子さんのお口の状態と食形態(食べ物の大きさや硬さ)が合っていない、お口やあごの筋肉がまだ十分に発達していないなどが考えられますが、意外と見落としがちなのが「食べる時の姿勢」です。

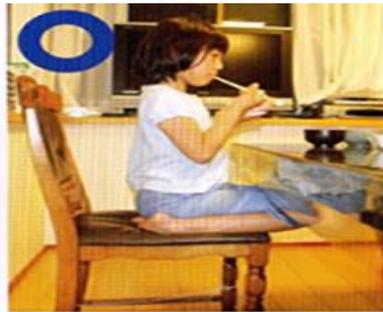
「正しい姿勢」は単なる行儀の良し悪しだけではありません！

食べる時の姿勢は、食べやすさ・食べにくさに直結し口の動きや舌の動きのほかに誤嚥や窒息予防などの「安全な飲み込み」にも関係します。

また「正しく食べる姿勢」がきれいな歯並びをつくれます！



足がつかず猫背



正座



足あきイス

★ 猫背になっていませんか？

★ 足は床についていますか？



※ついていない時は雑誌など足元に置くだけでもOK

★ 机といすの高さが合っていますか？

★ あごが上がっていませんか？

★ 背もたれによりかかってませんか？

※小さいお子さんの場合はクッション置いてもOK

食べ方にも気をつけて！

- 前歯で噛み切り  
奥歯で咀嚼する
- お口を閉じて咀嚼する
- 水やお茶で流し込まない
- 成長に合わせた食具を使う
- ひと口量を守る

正しく食べる姿勢は  
私たち大人でも大事なことです！