

こどもの歯並び よくかむごはん 綺麗にしよう

よくかんで食べる目安は「1口30回以上」です。

1日1回はよくかむ食材を

前歯で口の大きさに合ったひと口量をかじり取ることで「かんで食べる」ことが身に付きます。かじる食べ物の食感が伝わり、固さや量が学べます。口の奥に放り込むような食べ方は「かんで食べる」ことが身に付かない原因になります。前歯でかじって、両側の奥歯でよくかむことで顎の正常な発達につながります。

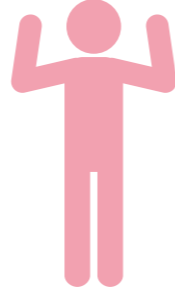
前歯・奥歯も使った食べ方を教えよう

子どもの歯は、3歳ごろには生えそろういます。市の3歳児歯科健診で保護者からの相談が最も多いのは歯並び。「むし歯」よりも多いんです。では、歯並びが悪いとどんな影響があるのでしょうか。11月8日の「いい歯の日」に合わせて子ども達の歯並びや口の発達について紹介します。

健康づくり課(☎65・0065)

ホットな
健康情報をお届け!

マイ健康通信



ゆつくりかんで食べさせよう

食事を急がされるとよくかまずに飲み込んだり、飲み物で流し込んだりするくせが付き、かみこたえのある貝も丸飲みでは顎への刺激になりません。また、早食いは肥満になりやすいなど、生活習慣病につながることも。かむことで唾液が出て、食べ物飲み込みやすくなるほか、味を感じ満足感を得ます。ゆつくり食事を楽しむ時間を作ってあげましょう。流し込みのくせがある子どもには飲み物は食後に与えるのが効果的です。

調理方法で工夫を

「強くかむより」「たくさんかむ」ことが顎の発達には効果的です。加熱時間を短かめにしてみたり、こたえを出す、汁物でも食材を大きめにカットし、貝だくさんにするなど工夫を。スルメのような固い物でなくても、貝を少し大きく(繊維を断ち切るように3割以下で大きく)切るだけで十分です。かむのを嫌がる場合、焼きそばやシチューなど好きな料理にかみこたえのある貝をたくさん入れて楽しく食べられるようにしてあげましょう。

歯科医師からのメッセージ

舞鶴歯科医師会 公衆衛生理事
五条内藤歯科院長



内藤一真さん
毎年3歳児健診をしていると、歯並びが乱れた子どもが随分増えてきたというふうに感じます。歯並びは、一般的に見た目の問題と捉えられがちですが、歯並びが乱れているとその隙間に汚れが溜まりやすく、将来のむし歯・歯周病のリスクを上げてしまいます。また、歯が並んでいる内側は、舌の居場所でもあります。そこが狭まると舌が喉の奥に追いやられ、呼吸に大切な気道を狭め、酸素の取り込み量を減らしてしまいます。

歯並びの乱れは、歯の大きさに対して歯が生えるための顎の骨の広さが不足していることが原因です。例えるなら、4人掛けのソファに4人座るなら綺麗に並べますが、3人掛けのソファに無理に4人で座るとなると前後にずれる人が出てきます。これと同じことが前歯で起こっているのです。そうならないためには、歯の大きさに合った顎に成長させるよう刺激を与えることが大切。その刺激こそかむことなのです。しかも前歯の骨を育てるためには、前歯でかぶりつく動作が重要です。きれいな歯並びは健康の第一歩。保護者の皆さんは、おにぎりや丸ごとのトウモロコシ、骨付きのチキンなど前歯でかぶりついて食べるような食事を積極的に取り入れ、矯正治療なしできれいな歯並びを目指しましょう。

健康教室と相談カレンダー

健康づくり課(☎65・0065)

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	11月11日(月) 9時30分~11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H28.12.5~H29.6.7生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着 各20人	300円	前日までに 電話で
	2歳児	H29.6.8~12.6生まれ				
	2歳6か月児	H28.12.27~H29.7.3生まれ				
	2歳児	H29.7.4~12.28生まれ				
離乳食教室	5~6か月児の保護者	11月22日(金) 14時~15時30分	◆離乳食の話と試食	先着 15人	無料	前日までに 電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	11月6日(水) 9時~11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	なし	無料	不要

(株)英里奈プロフィール

昭和48年に婦人服・子ども服小売店として創業。アパレル事業だけでなく、ユニフォーム事業やインターネット事業も展開。スローガン「イロトリドリの幸せを」掲げ、お客様に服飾品だけでなく、人と人の「つながりとぬくもり」も提供している。



倉谷にあるサクレ



試着を手伝う越田さん(左)

ウオッチ グッド カパニー Watch Good Company!



らぼーる内に店舗しているシュランク



オンラインショップ用に商品を撮影



社長を中心に笑顔のスタッフ

身近にイロトリドリの幸せを

株式会社英里奈

市内の若者や求職中の人に向けて舞鶴の「働く場」を紹介するウオッチグッドカンパニー。今回は倉谷にある「株式会社英里奈」の社長である岩崎さんとインターネット事業部の越田さんにお話を伺いました。

岩崎さん 当社は北近畿最大級のセレクトショップとして、舞鶴と京丹後にサクレ、シュランク、ブラックギヤラクシーという店舗を展開しています。ほかにユニフォーム事業として市内外の企業や中学・高校の制服を提案・販売しており、あらゆる衣類を取り扱っています。店舗だけでなくインターネット販売も行っています。ファッション業界も時代の流れと同様に、常に環境が変化し続けています。時代の流れをしっかりと認識しながら、環境に左右されないオリジナリティーのあるファッション店を作りたいと考えています。そして、若い人たちの意見やアイデアを積極的に取り入れるクリエイティブな会社を目指しています。

越田さん 私はインターネット事業部で、商品の発送業務やホームページのパナーの作成、ホームページやインスタグラムに掲載する写真の撮影をしています。洋服が好きで、高校では、被服やデザインを学んだので、地元の福知山周辺でそれを生かせる仕事をしたいと考えていました。近隣ではブティックが少なく、舞鶴のサクレに魅力を感じ入社しました。

当社では、商品の発送の際に、手書き

のお手紙を同封しています。ネット販売はパソコンを通しての接客なので、お客さまに温かみをお届けするのは難しいですが、その取り組みでお客さまから、お礼の電話や手紙をいただいた時はとてもやりがいを感じました。また、入社後しばらくは売り場で接客していました。今でも時々ヘルプなどで売り場に立つのですが、お客さまに声をかけていただき名前前を覚えてもらっていた時には、嬉しくなります。

現在、店の雰囲気を変えて、若い人や一見さんでも入りやすく変えていこうと取り組んでいます。私も今期から副店長という役割をいただき、運営側として、他のお店ではやっていない、新しい取り組みができたらいいなと思います。

岩崎さん 現在、社員は37人ですが、皆さん感覚派で個性が豊かです。社員のうち男性は5人しかいませんが、力仕事など男性だからこそできる仕事もあります。また、男性向けファッションの更なる展開も考えています。

越田さん 働くうえで、何より大切な事は、職場の人間関係だと思います。当社は会社の雰囲気もとても良く、所属関係なく仲が良いです。明るい人ばかりで、これは環境が良いからだと思えます。洋服や人と接することが好きな人はもちろん、ぜひ一度実際に来ていただいで、職場の雰囲気を感じてみてください。