



わしよくとぅ きれい
和食党は歯ならびが綺麗になる!?

皆さんのお家では、和食と洋食、どちらのメニューが多いですか？

子育て中の方なら、お子さんの好きなメニューを意識して作ったり、お弁当に入れることも多いのではないのでしょうか？

特に子どもに人気のメニューといえば、カレーライス、ハンバーグ、オムライスなど…
どうしても洋食系のやわらかいメニューになりがちです。

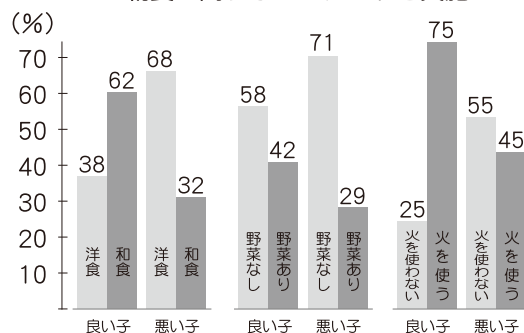


でも、あごがよく発育して歯ならびの良い子ども達は、実は“和食”をよく食べている子ども達が多いことを知っていましたか？

そして、特に注目すべきは“朝食”なのだそうです。

歯学博士で小児歯科関連の本をたくさん書かれている倉治ななえ先生が以前、“あごの発育と朝食メニューの関係性”について調べたところ、あごの発育の良い子ども達の朝食は、ごはん、みそ汁など火を使って調理をする和食が多く、野菜も2種類以上摂っていたそうです。

あごの発達の良い子と悪い子別に朝食に関するアンケートを実施



また逆に、あごの発育が悪いグループは、ロールパンやデザートチーズといった洋食系のメニューが多かったそうです。

ごはん、みそ汁、野菜も添えた定番メニューがいちばん!

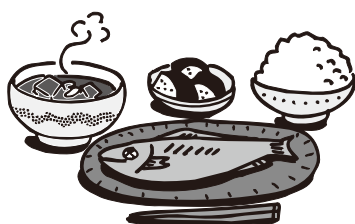
和食では「みそ汁」などの具に、噛み応えのある根菜類がよく使われます。

また、「おひたし」や「煮びたし」などに使われる青菜類や干物なども、噛む回数が多いといった特徴があります。

また、「にんじん」「ごぼう」などの食物繊維の多い根菜類、「ひじき」や「高野豆腐」などの乾物、「小魚」などは噛む回数の多い食材です。

もちろん、洋食がダメということではありません。

もし、パン食を中心にするなら、噛む回数の多くなる“生野菜のサラダ”などもぜひ添えてみて下さい。



また、「子どもが起きてすぐは食欲がないから和食を作っても食べない…」と嘆くお母さんもいらっしゃると思いますが、こういったお子さんの場合は、早寝早起きをはじめとした生活リズムの見直しも大切でしょう。

綺麗な歯ならびへの第一歩は、実は“子どもの頃の朝食メニュー”からも作られていくのです。