

# ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち  
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ  
管理栄養士 山田恵子

子供の食事  
なぜなぜ

## 口呼吸は歯並びや噛み合わせと関係がありますか？

成長期に口で呼吸する状態が長期間続くと、歯並びや噛み合わせが悪くなる場合があります。

口呼吸には鼻疾患がなく習慣性の口呼吸と鼻炎や扁桃肥大などが原因となる口呼吸があります。

いずれの場合も長期に渡って口呼吸が続くと、口腔周囲の筋肉の発達や舌の機能に障害を生じ、上顎の成長が抑制され、咬合の異常を招くことが少なくありません。

耳鼻咽喉科では鼻腔から喉頭への呼吸の経路について検査を行います。咬合の異常については考慮されないことが多くあります。

子どもの発達の観点から、咬合の異常を防ぐためには、小児歯科専門医への受診を勧めましょう。

小児歯科専門医は、むし歯の検査だけでなく、咬合の異常に関する診察と対応が可能であり、扁桃肥大やアレルギー性鼻炎への対応を含め、必要に応じて耳鼻咽喉科や小児科との連携を図ることができます。ただし、歯列・咬合の異常に関する詳細な検査は保険診療の範囲外となるため診療代等の確認が必要です。

引用文献：日本歯科医学会 子どもの食の問題に関するよくある質問と回答

## 簡単！がんもどきの味噌チーズ焼き

今月の簡単  
もう1品



### 材料(2人分)

がんもどき	1枚
味噌	大さじ1
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
とろけるチーズ	1枚
パセリ	少々

### 作り方

- 1) がんもどきは4つに切る
- 2) 味噌・みりん・砂糖を混ぜ合わせる。
- 3) がんもどきに2)の調味料をぬる
- 4) 調味料をぬったがんもどきの上にチーズをかける。
- 5) アルミホイルの上に4)のがんもどきをのせ、オーブントースターで表面に焦げ目がつくまで焼く。
- 6) 熱いので火傷に注意して取り出す。
- 7) 皿に盛り、お好みでパセリをのせたら出来上がり