

# 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

## どうして歯並びが悪くなるのですか？

子供の食事  
なぜなぜ

歯並びは、歯の大きさや数、歯が並ぶ顎の大きさのバランスで決まります。

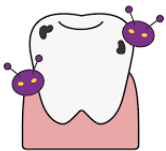
歯の大きさや数、顎の大きさを左右するのは遺伝の要素と環境の要素です。  
遺伝の要素は、変えることができませんが、環境の要素は予防できるものがあります。

予防できるものとしてはむし歯があります。重症のむし歯は、歯列の健全な発育の障害になることがあります。

また、予防することはできませんが、見守る必要があるものとして、指しゃぶりなどの習癖(くせ)があります。

これは心理的な発達と関連しているので、臨床心理士などの専門家と相談しながら対応する必要があります。

予防が難しいのが歯のけがによる脱落などです。いずれの場合も、保護者が独断で判断せず、かかりつけの歯科医をもち、専門的なアドバイスを受けながらの対応が大切です。



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

今月の簡単  
もう1品

## コツコツ(骨骨)生活 簡単白和え



材料(1人分)	
絹ごし豆腐	1/2丁(150g)
すりごま	大さじ3
スキムミルク	大さじ2
酢	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
醤油	小さじ1
塩	少々
冷凍ほうれん草	100g

### 作り方

- ①、絹ごし豆腐をボウルに入れて、泡だて器で崩す。
- ②、①に残りの<和え衣>の材料を加え、クリーム状になるまでかき混ぜる。
- ③、冷凍ほうれん草を電子レンジで解凍して水気をよく絞る。和え衣と混ぜ合わせる。(電子レンジでの加熱時間目安は袋の表示を参照)