

健康コラム



使って育てる

健康推進係 歯科衛生士



Vol. 105

子どもの歯科健診で「大きくアーンと口を開けて」と歯科医からの指示があってもなかなか口を開けてくれない場合があります。怖くて開けないこともあるのですが、それとは異なり大きく開かないのです。

口は、食べることで唇や舌の筋肉が育ち、口の中の容積も大きくなります。また、口周囲の筋肉や顔面の筋肉がしっかりと育つとあごの関節もスムーズに動きます。あごが発育すれば大きな永久歯が生えてきてもきれいな歯並びになります。ところが、唇の筋肉が育たないと閉じる力も弱くなるのでポカン口になります。ポカン口は、口呼吸になるので風邪や呼吸器の病気になりやすく、かみ合わせや歯並び、姿勢にも影響があります。

そこで、食事は栄養面も大切ですが、さまざまな機能が育つように噛み応えのある食事を一品追加したり、切り方や調理法の工夫が大切です。食べる時は唇をしっかり閉じて食べ、飲み込む時は飲み物で流し込んで食べないようにしましょう。また、ぶくぶくうがいや風船膨らまし、口笛などの口を使う遊び（体験）を通して育てることも大切です。

『心が元気になる相談室』のご案内

◎健康のこと、ご家族のことなど・・・お気軽にご相談ください！

開催日：4月25日（月）午後1時30分～ 場所：末吉中央公民館
 カウンセラー：勝吉恵美子先生（臨床心理士）

	担当課・係	電話番号
連絡先 (予約窓口)	本庁・保健課 福祉係	0986-76-8807
	大隅支所・保健福祉課	099-482-5925
	財部支所・福祉課（福祉事務所）	0986-72-0936

2月の子牛せり市結果

曾於中央家畜市場（2/23～2/25）

※価格は税込です。

地区名	性別	頭数(頭)	最高額(円)	kg単価(円)	平均価格(円)
曾於市	雄				
	メス	314	1,178,280	2,718	746,269
	去勢	353	1,090,800	2,749	839,530
	計	667	1,178,280	2,732	795,626
曾於地区	雄				
	メス	686	1,420,200	2,719	747,774
	去勢	785	1,229,040	2,738	846,172
	計	1,471	1,420,200	2,731	800,284

4月の子牛せり市は、4/25～4/27の予定です。