

こんにちは。

2026.1.16

毎日の子育て、本当にお疲れさまです。

- ・ごはん、なんだかすごく時間がかかる
- ・気づくと、いつもお口がぽかんと開いている
- ・姿勢、ちょっと気になるけど…まあいっか
- ・歯並びも、これからかな？と思っている

こんなふうに「気にはなるけど、今すぐ困っているわけじゃないし」と、そのままになっていること、ありませんか？
実はこれ、**多くのママが感じている“ごく普通の悩み”**です。
はじめまして。

みつる幼稚園で園医を10年間務めている
歯科医師の 石原ゆうこ です。

私はこれまで、たくさんのお子ども達のお口と成長を見てきました。
そして、強く感じていることがあります。

それは
「歯並び」や「噛む力」は、歯だけの問題じゃない ということ。

普段の姿勢、食べ方、呼吸の仕方、生活習慣。

実はそれらが、お口の発達や歯並び、そして将来の健康の土台に大きく関わっています。

ただ、子育て中って本当に忙しいですね。毎日があっという間で、
「ちゃんと見なきゃ」と思っても、つい流れてしまう。

だからこそ、このニュースレターでは

- ✓ 今、気づいてあげてほしいこと
 - ✓ 見逃しやすい子どものサイン
 - ✓ 難しいことをしなくてもできる視点
- を、月に1〜2回、できるだけ分かりやすくお届けしていきます。

「うちの子、大丈夫かな？」そう思った時に、そっと確認できるレターとして
読んでもらえたら嬉しいです。

お問い合わせ

歯科医師 石原ゆうこ

<https://lin.ee/tTxzyU0>
nao.happy.rainbow@gmail.com

