



はは歯クラブだより



NO.192 長崎市立鳴見台小学校

学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！

朝夕は秋らしく過ごしやすくなりました。ただお昼との気温差が大きいので体調を崩さないように気をつけたいですね。



今回は姿勢についてお話します。

食べる時、お勉強をする時、だらーとした姿勢になっていませんか？背筋は伸びていますか？

足がぷらぷらしていたり、肘がテーブルについていませんか？

右の絵では良い姿勢のポイントを紹介しています。

※足が床につかないときは踏み台を用意されてください。

食べるときの姿勢



「咀嚼の本一噛んで食べることの大切さ」
特定非営利活動法人 日本咀嚼学会編より

食べる時は前歯で噛み切り、口を閉じて左右の奥歯でよく噛みましょう。

たくさん噛むと消化を助ける唾液も分泌され、おいしく味わえます。

反対にたくさんほおばるとあまり噛むことなく飲み込んでしまいます。



子どものころの習慣は大人になっても続きやすいです。正しい姿勢で座ることが当たり前になるようになるために、環境づくりをお願いします。

詳しくはホームページをご覧ください。

「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。

＜文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀＞