



はは歯クラブだより



NO. 180

こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

新型コロナウイルスの感染も今は落ち着いていますが、第6派の流行も懸念されていますね。前回ご紹介した「あいうべ体操」はご家庭でされていますか？ぜひ毎日続けて、ウイルスに負けない身体づくりを！



お子さんとの毎日の食卓で気になることはありませんか？

くちゃくちゃお口が開いて食べたり、だらっとした姿勢で食べている、など

くちゃくちゃ食べの原因のひとつとして唇周りの筋肉が弱いということが考えられます。**あいうべ体操**を続けることで筋肉がつくと自然とお口を閉じて食べられるようになるので食事のマナーもよくなります。

食事時の姿勢も大切です。

食するときの姿勢



足が床につかずプラプラさせた状態だと、噛む力も弱くなり、噛む回数も少なくなります。床についていない場合は踏み台を置く、などの工夫をされてみて下さいね。

詳しくはホームページ「ゆきなり小児歯科」で検索されてください。
<文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀>