

はは歯クラブだより



NO. 193

こんにちは！  医療法人
ゆきなり小児・矯正歯科です。

ごはんを食べる時、背筋が伸びていますか？また脚がぶらぶらしていたり、肘がテーブルについていたり、気になったことはないでしょうか？

「食べる」が育つ姿勢

きちんとした姿勢を身につける

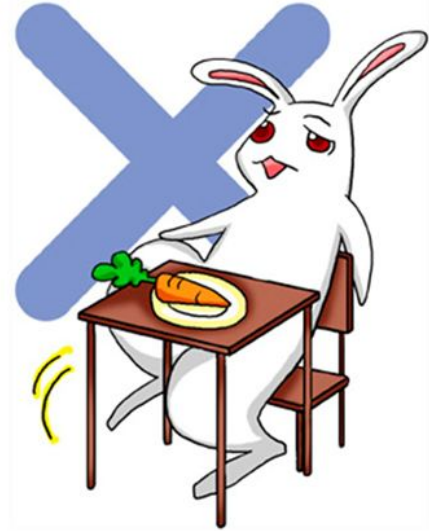
体幹は床に垂直・腰が直角
→ 椅子に深く座る

食卓面を肘の高さにする
→ イスの高さを調整

肘と食卓の間には
こぶし大のスペース

肘・腰・膝
が直角になるようにする

踏み台を設置して足を
垂直に着地させる



お子さんの場合、背が低いので足が床につかないことが多いですよね。この場合は、踏み台を用意して足が床につく状態を作ってあげてください。

小さい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>

