



はは歯クラブだより



NO. 219

こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

朝夕は秋らしく過ごしやすいになりました。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、お絵かきやお勉強をする時、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？

足がぶらぶらしていたり、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してください。

食べる時の姿勢



「咀嚼の本—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。



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するために、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＞