



# 歯ピカクラブ通信⑩月号

今月は「姿勢」についてです！



普段何気なく座ったり立ったりしているその姿勢が「お口ぽかん」や「口呼吸」

そして「出っ歯」へと繋がっていく事をご存知でしたか？

お口が開いていると歯並びが悪くだけではなく、風邪を引きやすかったり

体にも悪影響を及ぼします。

## \* 悪い姿勢とは？

**立ち方**…猫背で胸が後ろに下がっている  
腹筋が緩んで骨盤が下がっている  
膝が曲がっている

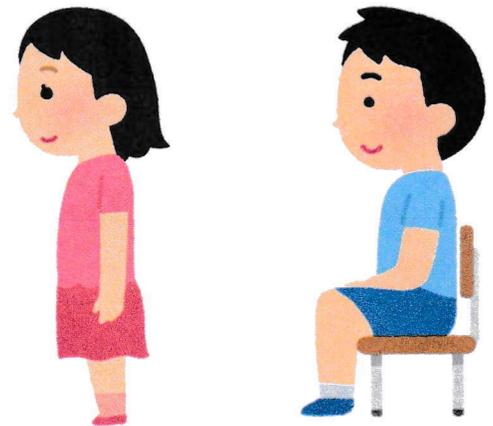
**座り方**…椅子に猫背の姿勢で腰掛ける  
お尻を前方にずらして座る(仙骨座り)  
頭部が前方に出る  
お口がぽかんと開いている



## \* 良い姿勢

**立ち方**…上から糸で引っ張られているように意識し、  
首を伸ばして顎を引く  
お腹を引っ込める  
膝が伸びている

**座り方**…前かがみでお尻を一番後ろまでグイッと座る  
足の裏は地面につける  
背筋をピンと張りお腹を引っ込める



少し意識してみたら出来ることばかりかと思えます。

始めは難しくても習慣にしていけば出来るようになるので是非実践してみてください♪

皆でよい姿勢よい歯並びを目指しましょう！

