



歯☆ピカクラブ通信⑦月号



今月のテーマは【歯並びが良くなる姿勢】です。

歯並びが悪くなる要因としてお口が開いている子、舌の位置が正しくない子などがありますが、姿勢も大切です。悪い姿勢では正しい舌と歯の位置は保たれません。ぜひ、姿勢を注意してあげてください。

それは何よりもお子さんがずっと健康に過ごしていくためにとても重要なことです。そして、親御さんも美しい姿勢の見本となるように心がけましょう。

<鼻呼吸(腹式呼吸)と正しい姿勢>

- ①壁にかかと、ふくらはぎ、おしり、けんこうこつ(肩甲骨)、頭をつけて腰に手ははいらぬようにまっすぐ立つ。
- ②手はおへその下(お腹)にあてる。
- ③そのままお口をしっかりと閉じて、鼻で腹式呼吸をする。

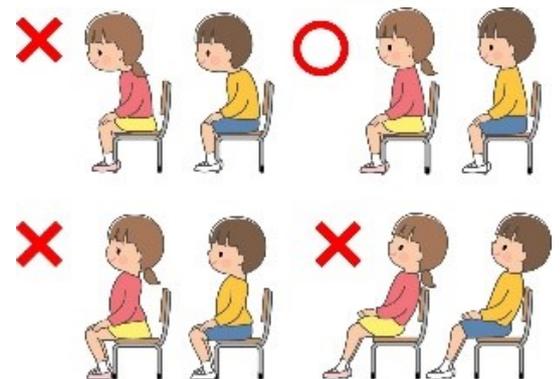
ポイント

- 息を吸えるだけ吸って、しっかり吐く
- 腹式呼吸をしっかりと行う



<正しい座り方>

- ② 顎を引いて視線は前
- ② 骨盤が立つようにひざよりもお尻の位置が上になるイスの高さ(骨盤の位置が正しい=内臓の位置が正しい)
- ③ ひざよりもつま先はイス側(タオルで背もたれの調整を)
- ③ 床に足指をつけて体重をのせる(踏み台で調整を)



正しい姿勢は、血行がよくなる、消化がよくなる、快便にもつながります。日々姿勢に気を付けて生活してみてください。

