



すえなが新聞

2010.3月号 vol.41

〒852-8003

長崎市旭町6-1タワーコート3F

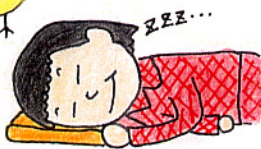
TEL 095-834-1188

姿勢は大大切!

こんな生活していませんか?



- テレビの方を見ながら食事をしている
- テレビを見る時や本を読む時に頬ぐえとして顔をどちらかに傾ける
- 寝る時に必ずどちらか片方の頬を下にする 等



それだけで!?

と思われるかも

しませんが、弱い力でも毎日同じ所に負荷がかかると体の歪みやアゴがずれて、噛み合わせにも影響を及ぼします。家庭のちょっとした生活環境が全身の成長に大きく影響します。



かむ力にも影響大!!



歯並びと姿勢は一見関係なさそうだけど実はズグワ密接な関係なんじゃね?

NG!! OK+



最近ではイスを使った生活習慣が主体にはつつあります。しかし、大人用のイスに座って食事をする子供の足先を見ていると床に足が届かざるばらざる状態という事も...

この状態では、体のバランスがとれず猫背になる為咬む力も、歯と歯がかみ合う面積も正常より15%ダウンしている事がわかっています。

イスに腰かけた時に足の裏が床に接地し、ヒザが直角に曲がる状態になるように、電話帳や踏み台を利用して、しっかりした姿勢で食事を楽しみましょう。

参考文献:歯並びのよい子に育てるために 著:倉治なほ