



# はは歯クラブだより



NO.92 長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘



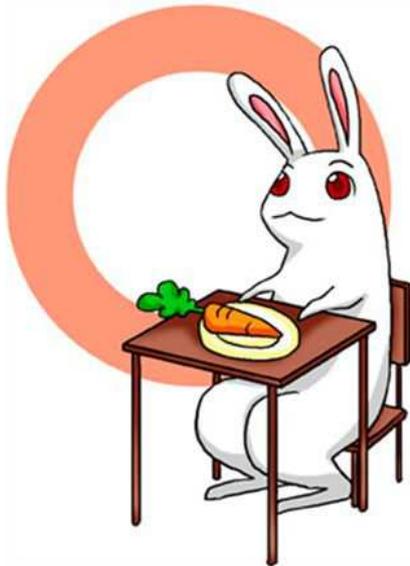
医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！  
みなさん給食のときの姿勢を思い出してください。  
だらっと座っていたり猫背になっていませんか？  
また足がぷらぷらになっていませんか？

## 「食べる」が育つ姿勢

### きちんとした姿勢を身につける



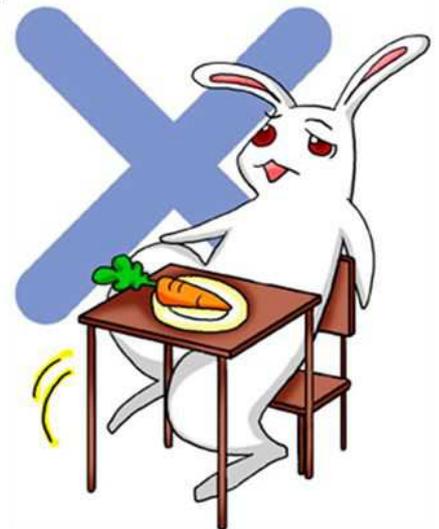
体幹は床に垂直・腰が直角  
→ 椅子に深く座る

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



これらのことは、食事のときだけでなく、勉強をするときにも同じことが言えます。  
また勉強や本を読むときに**頬杖え**をついていたり、寝るときの体勢が**横向き**、**うつ伏せ**という  
ことはありませんか？

これらの癖は、**かみ合わせがずれたり**、**顔にゆがみがでたり**することがあります。

普段何気なく行っている癖が、身体に影響を及ぼします。偏頭痛や肩こりなどの原因にもなりますので、お子さんだけでなく保護者の皆様も一緒にチェックしてみてください！

**正しい姿勢をとることで集中力がアップし、体調が改善されます！**

詳しくは、ホームページをご覧ください。「ゆきなり」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〉