



のまつえだより

今月はお口を育てるために大切な 食べる姿勢についてです



👉 テーブルと座面の高さを合わせる

背筋をピンと伸ばして座った時に、腰と膝の角度が直角になるように座面を合わせてください。
肘を直角に曲げた際に、テーブルと同じ高さになるのが理想です。
テーブルと体の間にはこぶしが1個入るくらいが適切です。また、イスの背もたれには傾斜がない方が理想的な姿勢を維持しやすくなります。

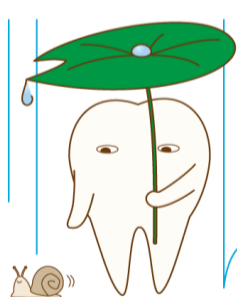


👉 背筋をピンと伸ばす

猫背の姿勢では、顎が前方に出るため、食べ物を噛んだり、飲み込んだりする動作に支障をきたす場合があります。
ストレートネックや肩こりの原因にもなることから、食事中はもちろん、普段の生活でも背筋をピンと伸ばすよう心がけましょう。私たちの体の構造を考えた場合、座骨が垂直的に立っている状態が体への負担も最小限に抑えられます。

👉 足は床や足台にしっかりつける

子どもがご飯を食べるときにまず意識しなければならないのは、足の位置です。
足が床から浮いた状態でブラブラさせていると、食べ物をしっかりと噛むことができません。
その結果、お口周りの筋肉や骨格の発育に影響が出ることから、足は床や足台などにしっかりとつけるようにしましょう。
これは子どもの食事中の基本となる姿勢です。



子どもの食べるときの姿勢には、十分配慮する必要があります。
なぜなら食べるときの姿勢によって、子どもの歯並びに悪影響が及ぶことがあるからです。大人とは異なり、子どもは体が小さく、椅子の座り方やテーブルとの向き合い方に配慮してあげなければ、正しい姿勢で食事ができません。
子どもの食事中の姿勢が歯並びに与える影響や理想的な姿勢などを、今一度確認してみてくださいね。



075-711-8241

