

わは齒ニュース 号

5月といえばGW！皆様はいかがお過ごしでしょうか？

我が家は息子のサッカーの送迎に応援であちこちへ！平日よりも疲れます。去年は怪我続きだった息子。治療の1つに体幹トレーニングもありました。体幹は良い方ですが少し猫背気味の息子。腰に負担もかかり怪我に繋がります。猫背を少しでも治そうとトレーニングもしました。

家でも簡単にできるトレーニング。細かい注意点も幾つかありますが突っ張り棒等でも代用できるので続けやすかったです。



やはり体幹は子供の体や機能の成長にも大切だと痛感しました。健康な体、怪我しない体作りに私も試行錯誤し色々なことを試した一年でしたが最後は『神頼み！』

それがきっかけで御朱印帳も作りました！

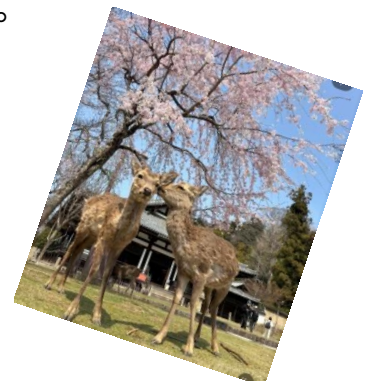
春休みを利用して奈良の東大寺へ！

小学生の時以来に見た奈良の大仏でしたがやはり大きく迫力もありまた違う観点で楽しむことができました。御朱印帳も記帳していただきました。記帳して頂く方で文字のデザインや迫力感も異なり見ているこちらでも新鮮でした。時間を見つけていろんな所へ参拝に行ってみようと思います！



奈良公園では鹿の可愛いハートのお尻に癒され鹿せんべいを購入した途端に、鹿に囲まれみんなから催促され噛まれ舐められて怖かったです。

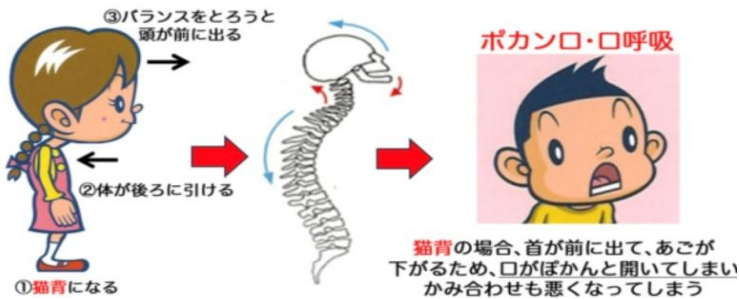
春日大社へも参拝でき、日本の文化はやはり素敵だなと痛感しました！



体幹はお口の機能を支える土台！

体幹が弱いと姿勢が崩れ、口がポカンと開いたり噛む力が弱くなったりします。
体幹が弱いと猫背になりがちです。

猫背だとポカン口や口呼吸になります



☆姿勢の悪さが招く影響

- ・ 出っ歯
- ・ 受け口
- ・ 歯が並ぶスペース不足
- ・ 滑舌が悪い



椅子に座ったり食事をする時も両足を地面につけましょう！

斜めになったり肘をついたりしていませんか？それではしっかり噛む事ができません。

よく噛むことで顎の成長やお口の機能のトレーニングにも繋がります！

体幹はお子さんの成長にも運動にもとても大切です！

担当 垣見

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2

Tel&Fax 058-394-4662

Web <https://ham-dent.com/>

診療時間 (平日) 9:30~13:00 / 14:30~18:00

(土曜日) 9:30~13:00 / 14:30~17:30

休診日 日曜日・祝祭日・木曜日 (祝日のある週の木曜日は診療いたします)