

# くまがい歯科 こども通信



## 何気ない習慣でゆがむ顔

### 荷物の持ち方と食事中の姿勢で顔がゆがむ

片手でカバンを持つと、持った側の足に重心がかかります。肩にかけてた場合はその逆で反対の足に重心がかかってきます。

重心のかかる方に下あごがズレやすくなり、そちら側のかみ合わせが強くなりやすく、顔もゆがんでしまいます。

また、歩くときは背骨を中心に右回転と左回転を交互に繰り返すのですが、片手に荷物を持って歩くと、回転する身体を中心軸がズレて顔だけでなく、身体全体がゆがんでしまいます



いつも右肩に重いバッグを  
かけて学校に通う  
まめ男くん

いつも右手に重いバッグを  
持って学校に通う  
豆きちくん



# 歩くときには手ぶらが一番

荷物があるときは、リュックがいいね。

でも中身が重すぎると胸が開いて心臓や肺に負担がかかるから出来るだけ軽くしてね！（重めの際は左右のベルトを胸側でしばるとgood）

それから、ベルトを伸ばしたリュックはかえって身体に悪いよ。

上のほうで背負うとかっこう悪いという人がいるけど、それはとても小さくて中身の軽いアクセサリのようなリュックの場合だけだよ。

毎日笑顔でマメによく歩く

マメリカ王国の

マメ王子

リュックはベルト  
だけではなく  
背中にもものっている

リュックの底が  
お尻より上にある



垂れたリュックのせいで

胸が開いてぜん息気味の

ぴーす君

リュックのベルトを  
長くのばして  
背中にきちんと  
乗っていない

普通のリュックの  
ベルトを長くしても  
ちっともおしゃれじゃないよ。  
疲れる上に身体もゆがむよ。



ごはんは姿勢よく食べようね。

いつも横向いて  
ごはんを食べる  
あずきちゃん

こちらでしか  
咬めなくなる

横を見ながら食事を  
すると下あごは向い  
た反対側にズれる！



姿勢良く、左右両方の歯で  
一口30回は良く咬んで  
ごはんを食べる  
おりこうさんの豆王子