

くまがい歯科 こども通信



正しい成長を妨げるスポーツ

夏と言えばプール でも泳いでばかりはダメ！ スイミングの落とし穴

鼻呼吸が本当に大事だって、みんなわかっているよね？

おサル（猿）の鼻をつまんで鼻で呼吸ができないようにした、可愛そうな実験があったんだけど、結果はみんなアゴ（顎）が狭くなって顔が長くなり、歯並びや咬み合わせがおかしくなったり歯茎が目立つようになったんだって。

おかしくならなかったおサルは1匹もいなかったんだ。



いつも鼻呼吸で
ハンサムな
ウッキー



口呼吸のせいで
変な顔になってしまった
かわいそうなグッキー

だから、うっすら口が開いている君！ 口呼吸の君！
その悪いクセをなおさないと絶対に良くはならないよ！

水泳はとっても楽しいけど、どうしても口呼吸でないと泳げないので、それが習慣にならないように気を付けないとね。

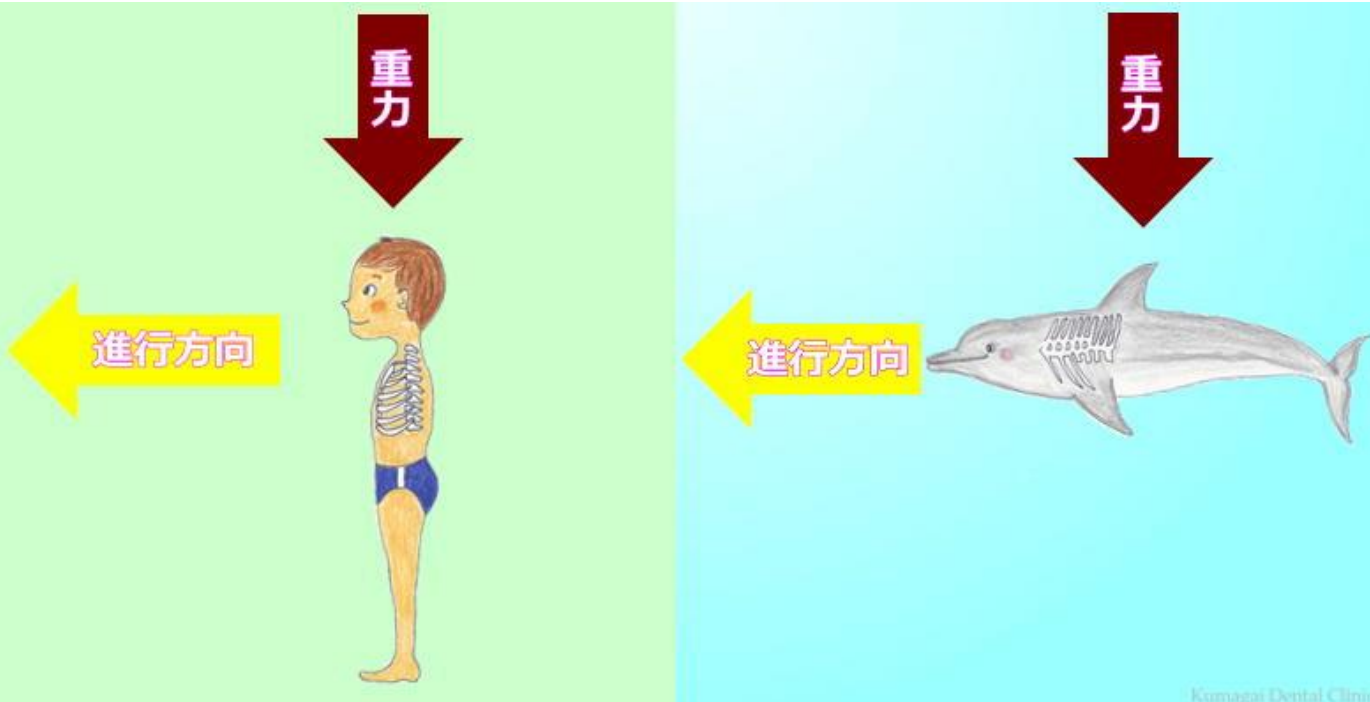
そういえばシンクロの選手は鼻をクリップでつまんでいるけど、お顔の長い人が多いような・・・。

特に競泳は要注意！ でも泳いだ以上にたくさん歩いていれば大丈夫！



人は陸上では頭から重力を受けてお腹の方向へ進む。
魚は水中では背中から重力を受けて頭の方へ進む。
身体は環境に適した成長をしていくんだ。

水中では水中に適した身体へ、陸上では陸上に適した身体へ。これが適応の生理なのだ。



普段、あんまり歩いたり、地上で元気に遊びまわる事はしないのに、スイミングばかりしていると、身体が地上での生活に適応できなくなってくる。

だんだんとイルカに近い体つきになってきて、背骨の形が魚に近くなっていくことも・・・。



人の背骨は後ろには伸びていないから、背中を反らすことが出来るんだけど、魚やイルカの背骨は後ろにも伸びているから、背骨がぶつかって背屈ができないんだよ。

実際に、1日中泳いでばかりの競泳選手には背骨が後ろにも伸びて背中を反らすことが出来ない人も多いんだって。

だから、水泳に夢中の君！ 泳いだ分の2倍は歩かないとね！

