

姿勢を正して食べましょう



「正しい姿勢」で食べると
歯も舌も頬もアゴも、
とてもよく働きます！

頬や舌の筋肉がよく動くようにするためには、「正しい姿勢」で食事をするのが大切です。猫背で食事をする
と、下アゴが前にずれて前噛みになります。
奥歯に食べ物を乗せ、頬と舌の筋肉を使ってしっかりと
噛むことができなくなってしまうのです。

「正しい姿勢」と同じように、「噛む」ことも重要で
す。

また、「飲みこむ」ことも重要です。
アゴを少し引いて、くちびるをしっかりと閉じ「ごっくん」
とゆっくり飲みます。こうすると、くちびる、頬、そして
舌、のどの筋肉が連動し協力しあって働いてくれます。

正しい姿勢で、くちびるを閉じて奥歯でモグモグとよく噛
み、少しアゴを引いて「ごっくん」と飲む。
「自分はどうか？」と確かめてみて下さいね。

こんにちは！衛生士の城地です！
先週紋別、遠軽に行ってきました
た！高速で3時間半とっても長
かったです😓😓
遠軽で美味しいお蕎麦屋さんに行
きかもせいろを食べました😊
美味しかったです😊また食べに
行きたいです😊



衛生士の西本です😊
インビザラインをみなさん
ご存知でしょうか？？



マウスピース型の矯正装置です😊👍

歯並びを少しでも気になっている方！ぜひアイ
ビー歯科クリニックに来院お待ちしております💕
今なら無料シミュレーションを実施中です😊

博愛会通信

令和3年
4月号
Vol.5



医療法人社団 博愛会
平岸駅前こまち歯科

