

生活習慣
改善コーナーあなたの姿勢は大丈夫??
～姿勢を正してアンチエイジング～

あなたの背中、曲がっていませんか？または、ポッコリお腹が出ていませんか？
姿勢が悪いと、それを正そうと身体が反応し、一部に負担がかかってしまうことで、身体に悪影響が出てくるのがわかっています。

「正しい姿勢とは??」

チェック
ポイント

★立っている姿勢では、身長を測る時の姿勢がベストと言われています。

- 頭の天辺が天井を向いているか
- 顎が出ていないか
- 背中が曲がっていないか、または腰が反っていないか
- 肩が左右どちらかに傾いていないか

チェック
ポイント

★座っている姿勢の時も、頭の天辺が天井を向くように維持します。

- 背もたれに寄り掛かっていないか
- 腰が反っていたり、胸を張りすぎたりしていないか
- 背筋は伸びているか(顎は軽く引いた状態)

姿勢が良いと、見た目の印象が良くなるだけでなく、健康にも良いと言われています。
普段の生活の中で、1分でも正しい姿勢を意識するよう心掛けてみましょう？

「意外に大事な“歯”の姿勢」

★正常な上下の歯の接触時間は1日約20分!(食事を噛む)

リラックスしている時の口腔内は、①舌が軽く閉じている、②歯の上下に隙間がある、③舌が上顎に張り付いている状態です。

★歯列接触癖(TCH)という言葉をご存じですか??

- 舌に歯列痕がある
- 口腔内壁に白線がある

上下の歯が接触する程度でも顎・顔・頭・肩などが緊張状態になるということが分っています。歯の接触時間が長くなると、イライラや偏頭痛などの様々な不定愁訴の原因になると考えられています。あなたの不調の原因は、“歯の姿勢”にあるかもしれません。気になる方は、医療機関にご相談下さい。

