

蘇原第二小学校PTA

P T A 会 長	酒井 詩織
研 修 委 員 長	山田 国華
学 級 長	近藤あゆみ
校 長	篠田 恒子

第5回子育て広場

『姿勢と歯並びの関係について学ぼう!』実施報告

12/1(木)、第5回子育て広場を実施しました。
 いずみの部屋にての講習会で、14人のママさんにご参加いただきました。

姿勢や歯並びの事にお詳しい、蘇二小の校医であるいちょう通り歯科-郷先生より、「姿勢」が歯並びや虫歯・歯周病等の口内環境に多大な影響を及ぼす、また身体的・精神的な影響も与える、という普段意識しない角度からのとてもためになるお話をいただきました。

見た目だけではない歯並び・日常の姿勢の重要性について知ることができ、今すぐに家庭での日常生活を見直すことができる、と感じるとてもいい機会になりました。

今年度計画した子育て広場はこの企画が最後となります。学校の先生方、専門委員・学級委員のみならず、ご参加いただいた会員のみなさまのおかげで楽しく充実した子育て広場を運営できました。ご協力ありがとうございました。来年度以降の子育て広場も魅力ある内容を計画していきます！引き続きご理解ご協力のほどよろしくお願いたします。

PTA役員一同



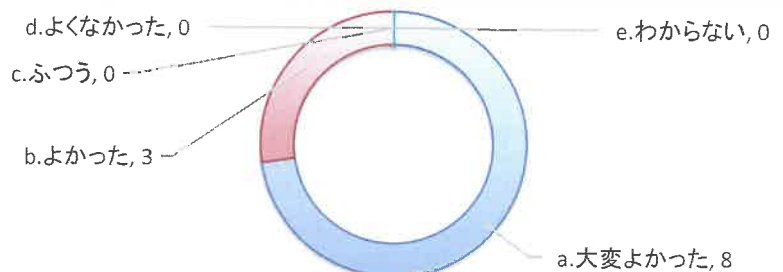
☆講習会の様子☆



参加者へのアンケート結果を報告します。(回答者11名)
 たくさんの回答をいただきました、ありがとうございました。いくつか紹介します。

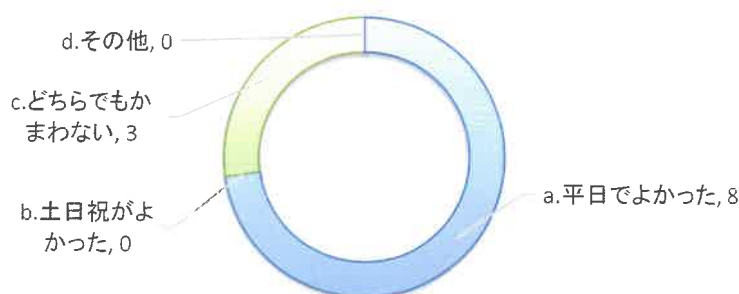
1. 本日の講話はいかがでしたか？以下から選択してください。

	(人)
a.大変よかった	8
b.よかった	3
c.ふつう	0
d.よくなかった	0
e.わからない	0



2. 日時の設定はいかがでしたでしょうか？以下から選択してください。

	(人)
a.平日でよかった	8
b.土日祝がよかった	0
c.どちらでもかまわない	3
d.その他	0



3. 本日の講話内容についてご感想またはご意見があればお聞かせください。

咀嚼について、回数だけでなく方法でも良し悪しがあるのが知れたのでとても勉強になりました。
大変勉強になりました。家族で生活をみなおしてみたいと思いました。もっと聞きたかったです。
姿勢、日常生活が歯並びや健康に関わっていることがよくわかりました。
姿勢は、大事なのはよくわかりました。自分もかなり姿勢が悪いので正しくできると良いなと思いました。
とても分かりやすく聞きやすかったです。姿勢を今から変えるのは難しいかもしれませんが、できるだけことはやりたいです。
目に見える歯についてのみ着目しがちですが、日常生活から正していく必要があるということがよくわかりました。段階的に詳しく説明していただけだったので、知識として頭に入りやすかったです。
日常生活で気を付けられる内容で、メモを取りながら聞きました。もっと聞きたかったです。今日の内容を主人に伝えます。
姿勢と歯の関係について改めて大事なことがわかりました。1年生の息子がいますが、ダメな姿勢で食べているので少しでも改善できるようにしたいです。
姿勢と歯並びの関係性について初めて話が聞けて良かったです。
歯並びには姿勢がとても大事だということがよくわかりました。

4. 本日の講話内容について、ご質問があればご記入ください。
(講師からの回答をいただきましたのでこの書面にて報告させていただきます。)

質問① 姿勢を正しく教えたり、親もきちんとやるのは前提として、生まれた時から幼児期でできることはありますか？抱っこひもは良くないとか聞いたことがあります。上の子(小5)は、気付いたら立ち方がおかしかったです...

回答 早く立って歩くのは、股関節の形成にとって好ましくないそうです。なるべくたくさん、ハイハイをさせることで、股関節の発育を促すのだそうです。(親としては、我が子が早く立つことが嬉しい気持ちになるのですが...)股関節は上半身と下半身を結ぶ大事な関節です。抱っこひもについてですが、詳しくはわかりません。

質問② 子どもへの効果的な姿勢の正し方の声掛け例を教えてください。

回答

歪んだ体になっているお子さん(本人)は、自分では良い姿勢か、悪い姿勢か体の感覚としてはわかりません。(他人から姿勢が悪いと指摘されるので、姿勢が悪いのだと思っている程度です。)姿勢の悪い子に姿勢を指導する程、難しく、効果のない事はありません。良い姿勢とは、良い動きを日常的に繰り返している体をバランスのとれた人が、動きを止めた際に無意識にとる自然な体位のことだからです。従って、体に歪みを持っているバランスの悪い状態の人にとって、無理やり良い姿勢をとらせても、本人にとっては、体に合っていない不自然な姿勢であり、長続きできません。よい姿勢は、指導するものではなく、本人が自然に良い姿勢でいられる様に、体のバランスを日常的に整える使い方をすることです。歩行には、体の歪みを取り除いて、体のバランスを整える作用があります。毎日、手を振って一定時間歩行することで、体の歪みが減り、歩行動作のなかで、姿勢を維持する筋肉が活性化され、結果的に良い姿勢が自然にとれる体になるわけです。良い姿勢(結果)は、良い動き＝良く歩くこと(原因)によってもたらされることを是非理解してください。

質問③ 噛む回数が増える食べ物を教えてください。

回答

咀嚼回数を増やす方法

- ☆大きくカットした料理にする。
- ☆食材の構成が複雑な料理にする。
- ☆加熱しすぎない(歯ごたえを残す)。
- ☆加工しすぎた素材は避ける。
- ☆味付け

質問④ 検診で乱ぐち歯と言われました。歯医者ではまだ、矯正は要らないと言われましたが、今できること・気を付けることはありますか？

回答

年齢によります。

- ・毎日よく歩く(外遊びする)
- ・日常動作で姿勢が良くなる環境をつくる(体に合ったイスetc)
- ・食事を大切にします。

質問⑤ 意識しなくても姿勢よく過ごすための工夫があれば教えてください。意識する、だけでは長く続かないので…

回答

②が答えです。心掛けは大切ですが、諸事、原因と結果で成り立っています。普段からよく歩いて、体のバランスを整えていることで、良い姿勢がとれるわけです。心掛けは、その良い姿勢を維持させる補助的な働きがあります。

以上