



歯っぴ〜ワクワクシター



発行/ 医療法人 西村歯科
TEL 072-239-1518

〒599-8241 堺市中区福田868-1
ホームページ 中区 西村歯科 で検索

筋力アップする歩行の仕方



歩く時に普段より歩幅を 10cm 広げて歩く。この歩き方で、**姿勢が良くなり**体幹が鍛えられ、肩こり・腰痛の改善が期待できます。

ポイントは・・・

★拇指(足の親指)で蹴り出す

★歩幅を今より 10 cm 広げてみる



姿勢が改善され、食いしばり予防にもなります。

ク〜! ホント?

歯とお口のトリビア

口呼吸をやめると横顔美人になれる?

口呼吸かんそくをするとお口の中が乾燥するため、むし歯しゅうひょうや歯周病になりやすかったり、口臭が強くなったり、歯に着色汚れがつきやすくなったりします。このように口呼吸はお口の健康状態を悪化させてしまいますが、さらに**美容にも悪い影響えいきょうを与える**ことはご存知でしょうか? 口呼吸が習慣になっていると口を閉める筋肉が衰え、口角が下がったり口元がたるんだりして、**老けた印象**になってしまうのです。反対に、口呼吸をやめれば口元がきゅっと締まり、**横顔も美しく**なります。ちなみに、美しい横顔の基準とは、鼻の先とあごを結んだ線(E-ライン)の内側に唇が収まっている状態だと言われています。そこで、日本成人矯正歯科学会では「E-ライン・ビューティフル大賞」として美しい横顔の著名人を毎年選出しており、今年**女優の井上真央さん**が受賞されました。皆さんも横顔美人を目指して、鼻呼吸を意識しましょう!

