

メリハリのある顔ときれいな歯並びを はぐくむ イキイキ 9ヶ条

1) 口を閉じて鼻で呼吸する

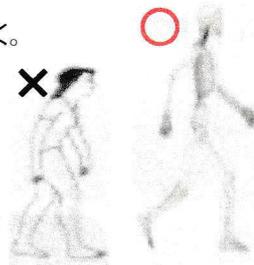
くちびるの先がいつも合わさっているように。厚くならないように。舌は上アゴについている。鼻水はすすらないで、しっかりかむこと。

上下の歯は軽くふれあっている！



2) 頭をおこして、胸を広げてしっかり歩く

膝が上がるように腰を使って歩く。顔を上げ、遠くを見ながら颯爽と歩く。



3) 音読をする

はっきりとした大きな声が出せるように。くちびるの動き、舌の使い方を正しく覚えよう。

4) 『にらめっこ』と『くすぐりっこ』

頬をふくらませて変な顔を作ろう。それから、腋の下、胸、背中などをくすぐってあげる。

5) 右目でも左目でもウィンクできるように練習

あわせて頬をあげて笑顔の練習もね！

生きることの基本は呼吸、食事、日常の動き仕草として想いです。どう使うかでその姿勢が決まります。顔もくちびると舌をどう使いどんな習慣・癖をするかでその成長が決まっています。

6) 前歯や犬歯でも食べ物をよくかむ。数多く噛もう！

歯が生えたら、前歯でかじれるように野菜スティックをあげよう。野菜好きになるよ。ただ硬ければ何でも良いわけではないので、よく選んでね。



7) 雑巾がけをする

四つん這いになってハイハイでも良い。肩関節や股関節のバランスがとれ、強くなる。また背骨も適度に揺すられて、ズレや歪みが解消される。それが頭蓋骨のバランスを良くする。

8) 視界を広く保とう

前髪で目線をじゃましない。前髪が眉より下がると目線が下がり、頭が前に落ちるようになって姿勢が悪くなる。

9) 背筋を伸ばして腰の入った座り方をしよう

- 1) 椅子に座るときは足をブラブラさせない。膝、足首が直角になるように古雑誌等で踏み台にする。
- 2) 正座の時、お尻が足の上に乗っている。足先を開いて落としたり、横座りは顎を捻るからしない。
- 3) アグラをかく時は、お尻の下だけに座布団を敷いて、背筋が伸びるように気をつける。

