

2026.5.29

歯並びは5歳までが勝負！！

実は上あごの成長は0歳から始まり5歳がピーク。

えー。もう5歳っていうお子様まいますよね。

もちろん、矯正は必要かもしれませんが、歯並びってお口の問題だけではないのです！

今 この時期にできることをするのとしなないでは
小学校に入ってから大きな差が出てきます！

何をするかって、とっても簡単。

子どもの成長はとっても早いです。

上あごが成長する今 幼稚園にいるうちにしっかり体幹を鍛える事です。

これが歯並びと関係あるのか？ 大有りです。体幹を鍛える事で姿勢が整います。
結果として、鼻呼吸ができる様になるので、上あごの成長に繋がります。

体幹を鍛えるには？

これは、外遊びが1番です。

公園には、鉄棒・ジャングルジム・ブランコなどなど。

全てがバランス感覚や体幹・筋力UPに繋がります。

子どもによって、身体を動かすのが、苦手な子もいますが
今の時期に色々やってみる事が大切！なんです。

公園でなくても、ただ走り回る。縄跳び ボール遊び。何でもよいのです。
家の中でも、雑巾掛けや片足立ち 遊びながらできる事！ たくさんありますよ。

身体の土台を幼稚園のうちに作ることが元気で健康な大人への近道です。

何をしてもよいか分からない人は是非、石原までお問い合わせください！！！！

お問い合わせ

歯科医師 石原ゆうこ

<https://lin.ee/tTxzyU0>

nao.happy.rainbow@gmail.com

