

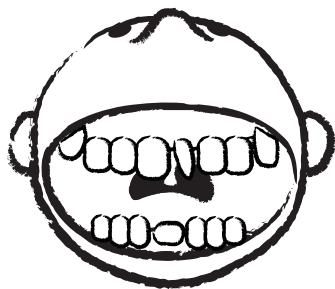
正しい姿勢で食べることが、 我が家の食育。

離乳食が始まり、次第に親と同じ物を自分で食べられるようになります。
食べ物や食べさせ方が成長と共に変わるように、
座るイスも子どものからだに合わせて変える必要があります。
「食べる時も、まなぶ時も正しい姿勢で座る」
これが子どもの健康な体づくりにつながります。

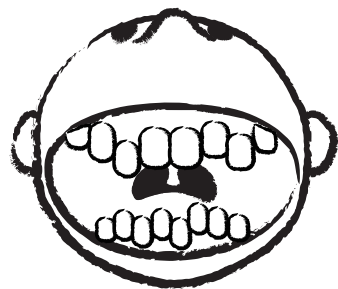


子どものこんな歯並び、
かみ合わせ気になりませんか？

歯並び

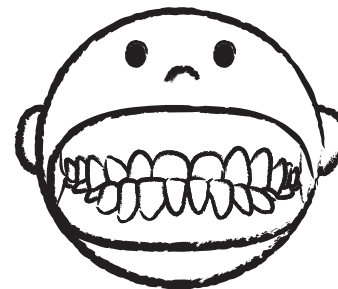


歯が傾いている

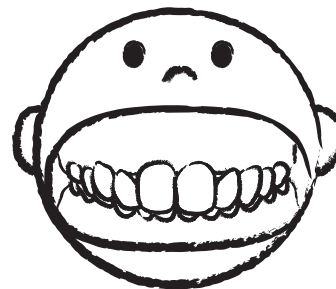


歯がガタガタ

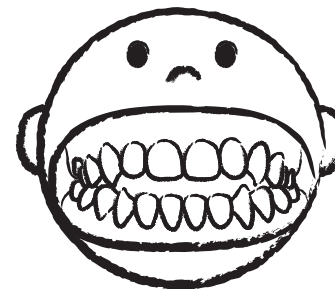
かみ合わせ



下の顎が前に
出てきている



上の歯が下の歯に
覆い被さっていて
下の前歯がみえない



噛んでいるのに
上の歯と下の歯の間に
隙間ができてしまう

こどもの歯並びやかみ合わせは 良い姿勢が大事ってしていませんか？

こんな習慣が顎の成長を妨げ、歯並びをガタガタに。

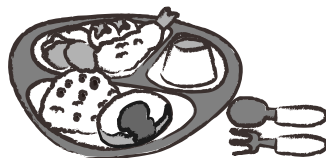
こんな習慣で出っ歯や受け口になったり、
顎がずれる。顔がゆがむ。



食べ物は食べやすく
小さく切って与えている。



食べている時、
クチャクチャ音がする。



食事はワンプレートに
盛り付けることが多い。



食事中はテレビを
付けている。



足が宙に浮いた状態で
食事をしている。



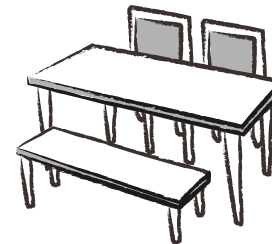
水分はストローコップ、
マグを使っている



食事と一緒に
飲み物を出している。



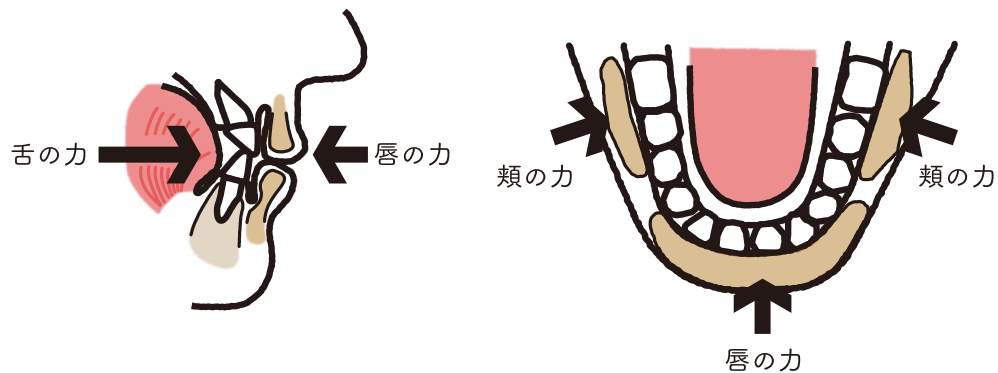
椅子に寄りかかることが多い。



子どもが座る椅子はベンチ式。

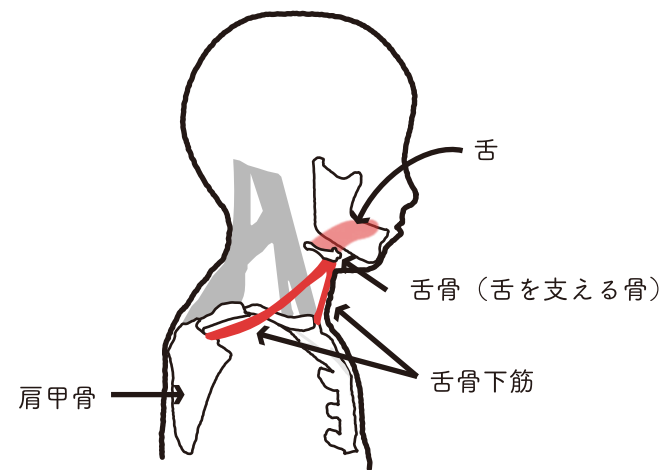
ふたつの理由

歯は唇や頬そして舌の力のバランスが取れた所に並んでいます。



いつもお口が開いていたり、舌で前歯を押していると歯は前の方へ出っばってきます。また、いつも下唇を巻き込んでいたり、舌の動きが悪く舌が奥に引っ込んでいると下の前歯は内側に倒れガタガタになります。

お口を育てる舌は胸や背中につながっています。
姿勢の変化は舌の動きと顎の位置に大きく影響します。



猫背だったり、いつも何かにもたれていたり、体がフラフラしていると舌やお口を動かす筋肉は正しく動かすことができず、舌と顎の位置がズレてかみ合わせが悪くなります。

まず、良い姿勢がとれる環境づくり 正しい姿勢がとれる椅子に座りましょう。

テーブルやイスの高さが子どものからだの大きさに合い、
最も適した姿勢がとれることが、食事や作業の正しい動きを学習することにつながります。そして、それが健康な子どものからだを作ります。

“マッチーズハイチェア”は子どもの健康なからだづくりのために
小児歯科専門医と一緒に考えられたハイチェアです。



正しい座り方

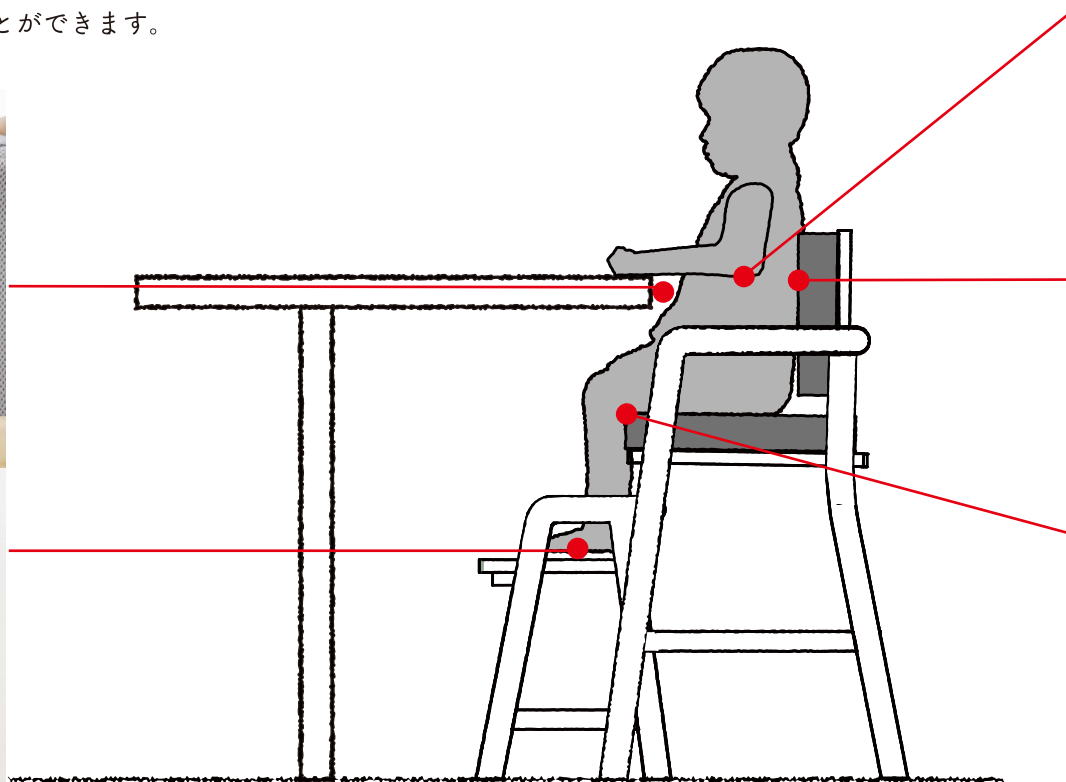
正しい座り方をするによって、噛む力、飲み込む力をつけ、
良い歯並び、かみ合わせを育てることができます。

- ・腰・膝・足首の角度が直角。
(座面に対する背もたれの角度も直角)
- ・お腹の前のテーブル面も水平。
- ・まっすぐ前を向いて座る。

テーブルとの距離は、
こどもの握りこぶし一つ分。

座ってから椅子を後ろから
押して調整してください。

足の裏全体がつく。
足を真っすぐ降ろした時に足裏が
全て足台につくようにします。



肘はテーブルの高さに合わせます。
肘を90°に曲げた時、テーブルと
同じ高さに合わせてください。

背筋を伸ばします。

座面の奥行を合わせます。

深く座った時にひざ裏が座面先端
に当たる様座ります。

通常のイスだと、



背もたれに傾斜があると、
おしりが前にずれやすく
姿勢が崩れる。

足置きの幅が狭い為、
前かがみの姿勢になる。

マッチーズだと、

① 背もたれで奥行調整

背板クッションの枚数を
変えるだけで「奥行」を調整。
深く腰をかけるとおしりが
前にずれず正しい姿勢が保てます。



② ひざ裏をしっかりサポート

クッションと座板がひざ裏をサポート。
ひざから下を真っすぐ下すことができ、
足をブラブラさせるなどの
動きが減ります。



③ 面積の広い足置き板
足の裏全体が足台につき、
姿勢を安定させます。

子どもの成長に伴い、
細かく調整してあげましょう。

6か月を目安に座板の高さ、奥行、足置きの高さを調整してください。

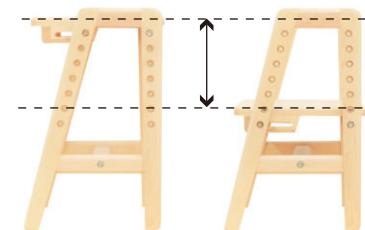


背板と座板クッションは

ウレタンフォームを抜くだけで簡単に調整。



足置き台を子どもの足の長さに合わせて
高さを調整。(7段階調整)



付属の股ベルトはしっかり子どもの体を
支えることが出来るので安心。

