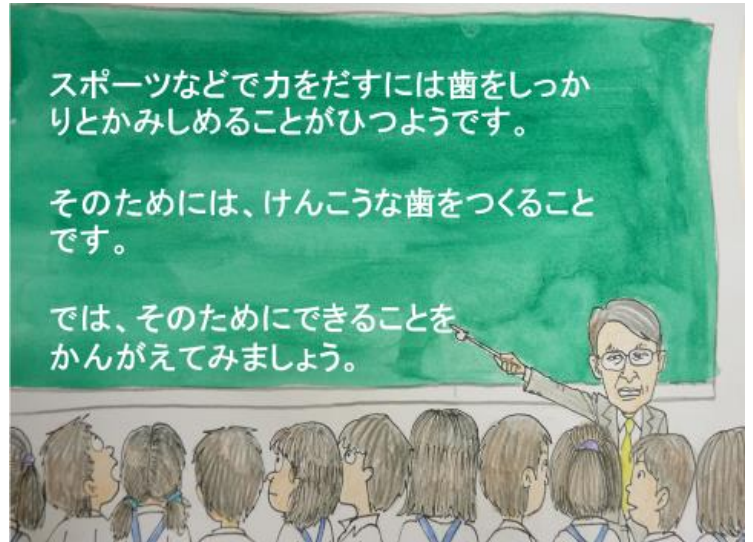


平成29年度

# 10月の保健室

10月20日（金） 学校歯科医 石川先生による「スポーツと歯」の  
保健講話を実施しました。



- 人は力をだそうとすると、歯を食いしばります。
- スポーツと歯を噛みしめる力は、密接に関わっています。
- スポーツ選手の歯を噛みしめる力はとても強いです。特に、ライフル射撃手、ボート選手、ゴルフ選手は噛みしめる力が強いとされています。
- 歯をしっかりと噛み合わせると、集中力が高まり力が出たり、頭が固定され、からだのバランスが安定したりするので、スポーツの結果が期待できます。
- 逆に、噛み合わせが悪いと、逆上がりやけんすいに必要な瞬発的な力が出ず、また強いボールが投げられなかったり、うまくキャッチ出来なかったりします。
- スポーツの結果を出すためにも、健康な歯をつくることが大切です。
- 健康な歯をつくるためには以下のことを心がけましょう。

- ① バランスの良い食事を心がけ、よく噛んでしっかり食事をする
- ② 食後には丁寧に歯みがきをし、むし歯や歯肉炎を予防すること
- ③ スポーツドリンクを飲んだあとは口を水ですすぐこと
- ④ 定期的に歯科医の診断を受けること

- 毎日の歯のケアを忘れずにスポーツを楽しみましょう。