



スポーツ選手のマウスガードに興味津々
工藤発行

令和6年11月6日(水)

No.9 天童市立荒谷小学校

11月8日は いい歯の日

だんだんと気温も下がり、あっという間に冬が近づいてきましたね。
季節の変わり目で、体調不良の訴えが増えています。
今週末は、学習発表会もあります。体調を整えて
本番を迎えたいですね。

さて、11月8日は「いい歯の日」です。

「親子でカラーテスト」の、カードと染めだし錠剤を
お配りしましたので、この機会にお子さんと一緒に
取り組んでみてください。



スポーツ選手
の

歯

は
さ
れ
い
!?

プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな
歯だな」と思ったことはありませんか。それもそ
のはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかりと食いしばると
次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする



虫歯などで、歯が1本でも抜けて
噛み合わせが悪くなると、体のバラ
ンスが崩れて、良いパフォーマンス
ができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると
回復することはい
ません。しっかりと歯
みがきして大切な歯
を守りましょう。



家を出る前にチェック!



- ☒ 熱がある
- ☒ 鼻水やせきが出る
- ☒ 発疹がある
- ☒ 頭痛や腹痛がある
- ☒ 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。
風邪がはやり始める時期
です。休むほどでなく
も、その日は早く寝たり、
激しい運動は控えたり、
体調を整えましょう。

歯ブラシケアのポイントは

に入る文字は何か?



か☆



△つつ△



と□い

□=1
☆=2
△=3

ヒント

歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1カ月。そ
れより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛
先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだ
けていねいにみがいてもきれいにならなくなります。

※ウラもあります

