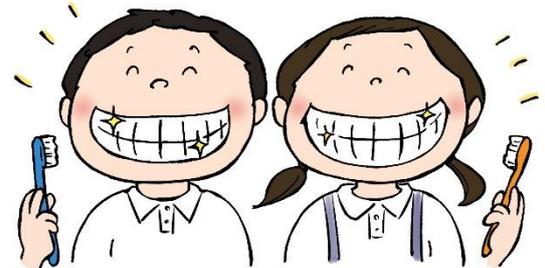


# 元気のススメ☆

令和3年12月号



12月になり、冬の寒さが本格的になってきました。  
コロナウイルスの感染対策はもちろん、今の時期は他のウイルスにも注意して過ごしましょう。



## ～いい歯を目指そう！～

### 食事の時 噛むといいこと

#### 1. 唾液がたくさん出る

- むし歯や歯周病を予防する
- がんなどの病気を予防する
- 消化・吸収を良くする



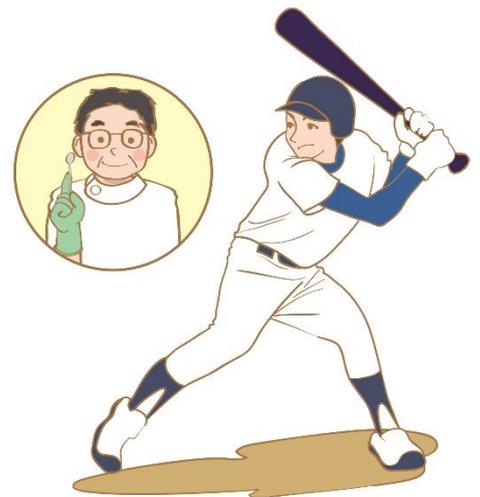
#### 2. 脳を刺激する

- 肥満を予防する
- 学習力アップする
- 味覚が発達する



#### 3. 口の周りの筋力アップ

- 表情が豊かになる
- くいしばる力がアップで運動能力アップ



### スポーツ選手は歯を大切にす

歯をグッと噛みしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。

例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちにより強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。

スポーツをするときにはこうして歯を噛みしめることが競技力の向上につながっていると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせが悪くなかったりすると、しっかりと歯を食いしばることができません。

スポーツを楽しむためにも歯の健康を守ることが大切です。

# ！歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！

歯を丈夫に保つためには、毎日の歯みがきが重要になってきます。

皆さんが使う歯ブラシの毛はどうなっていますか？毛先が広がっていたり、くたびれた状態になっていたら要注意です！そのような歯ブラシを使っていると毎日しっかり磨いているつもりでも……



## ①汚れが残ったままに……

開いた毛先は、きちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

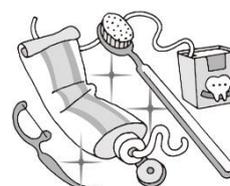


## ②歯茎を痛めてしまうかも……

力を入れて磨いていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは、歯茎などの口の中を傷つけやすくなります。

## ●●● 健『口』習慣いくつ実行していますか？ ●●●

- 1日1回は、丁寧に磨いている
- 歯と歯肉の境目を磨くようにしている
- デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- 甘い飲み物や食べ物を控えるようにしている
- 口の中を鏡でよく見るようにしている
- よく噛んで食べている
- 1年に1回以上、歯石を取ってもらっている
- かかりつけの歯科医がいる



8つのうち5つ以上に☑が着いた人は、良い習慣があります。健康な歯を保つためにあるといいですね。