vvvvvvvv　　は

１０月２６日（月）スポーツと歯

スポーツ選手は、歯をとても大事にししているって、知ってますか？

歯が痛んだら、自分の持っている力を、出し切ることはできません。また、歯が痛かったら、食事がしっかりとれないので、栄養をとることもできません。

歯だけではなく、「かみ合わせ」も大事にしているそうです。上下の歯がぴったり合えば、体のバランスもよくなって、力が出しやすい動きができるのです。また、歯を食いしばったときに「かみ合わせ」が悪いと、力を出し切ることが難しいのだそうです。

スポーツ選手が「かみ合わせ」をよくするために、していることが３つあります。ぜひ、皆さんもまねしてみましょう。

１　ゆっくりよくかんで、両方の奥歯を使って食べる

２　背すじを伸ばして、姿勢をよくする

３　足に合った靴をはく

元気に運動するためにも、歯と「かみ合わせ」を大事にしたいものですね。

村越　新