



は けんこう 歯の健康とスポーツ

アスリート（運動選手）は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスによる影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかり噛みしめることで、瞬発力（一瞬で、すごい力を出す能力。スタートダッシュや野球のスイングなど。）がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりした時、空中でバランスが安定したりします。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです！スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとつても歯の健康は大切です。

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる



食べるとき、かむ回数が
少ない（30回以下）



食べた後に、歯みがきを
しないことがある

からだ せい こころ せい 体の性、心の性

「気持ちちは『僕』なのに体は『女』だった。以来、僕はずつと『女体の着ぐるみ』を身につけているかのような感覚のまま、人生を過ごしてきた。『なんなんだ、この体は？』」

「ダブルハッピネス」 杉山文野 講談社文庫 2009年

性別不合という言葉を知っていますか？体の性別と心の性別が違っている状態をいいます。どうしてそうなるのか、まだハッキリとはわかっていません。でもそれは「間違っていること」ではないし、誰かが悪いわけでもありません。

メガネをかけている人がいるように、左利きの人がいるように、
体の性別と心の性別がちがう人もいる、という皆それぞれ持っている
「個性」の1つだと考えてください。

今回紹介した本も、保健室の本棚に置いてあります。

