

ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.15」をお届けいたします。

今回のテーマは「スポーツやるなら歯医者さんへ」です。

スポーツと歯科の関係、知っていますか。

スポーツでの歯科の役割には、3つ！

- ①歯や口のケガの防止やその対処
- ②歯や口の健康管理
- ③競技能力の向上

そのうち①②を紹介します。

スポーツをするための身体づくりには栄養摂取が大切です。

バランス良く食事を摂るためには、歯やお口の健康が影響します。

また。歯の噛み合わせが身体のバランスに影響を及ぼすこともわかってきました。

「スポーツやるなら歯医者さんへ」の動画はこちら！

<https://www.jda.or.jp/tv/73.html>

次回の③もお楽しみに！

※バックナンバーはこちらから↓↓

<https://www.city.naha.okinawa.jp/nahahokenjyo/kenkoudukuri/tooth/haganjyuu.html>