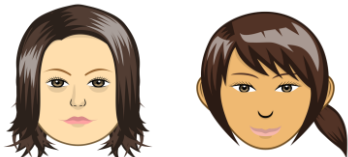


今月の担当

観に行きたい★オリンピック

♥パラリンピック種目は？

- うめづ ゆうこ ☆すいえい ♥車いすラグビー
- あしざわ みなみ ☆バスケットボール ♥車いすテニス



なかむら みつき
★スケートボード
♥トライアスロン



マウスガードって何？

スポーツを安全に楽しむためにマウスガードの使用がすすめられています。マウスガードは、歯の型に合わせたやわらかいプラスチックのシートをお口に装着することでクッションとなり、ぶつかってしまったときや、ボール等が顔に当たってしまったときに、お口や歯をケガから守ってくれます。また、頭への衝撃も少なくすることができます！



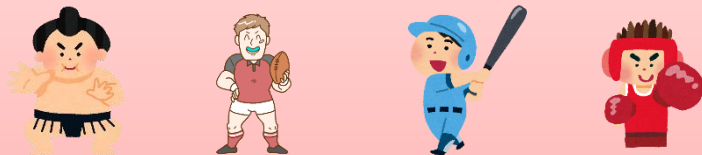
マウスガードの内側にスポーツドリンクが残りやすいので、むし歯に注意しよう！
休み時間にマウスガードを外してお水ですすいだり、うがいをしな。使った後は歯磨きも忘れずに！！



クイズ

マウスガードの使用がすすめられているスポーツはどれだ？

- ①すもう
- ②ラグビー
- ③野球
- ④ボクシング



ラグビーワールドカップやオリンピックでマウスガードを付けている選手を探してみな！

こたえ:すべて

マウスガードの種類

マウスガードは、お店で売っているもの(写真①)と、歯医者さんで作ってもらうもの(写真②)の2種類があります。歯医者さんで作るマウスガードは、歯の型どりをして作るのでみんなのお口にぴったり合うマウスガードができます。そして、いろいろな色が選べます！顎が大きくなったり、歯の数が変わったりするので、調整や作り直しが必要です。ときどき歯医者さんに行きましょう！マウスガードが入りづらくなったときは早めに歯医者さんに診てもらいましょう。



写真①



写真②



歯の型どり



完成