

特集 アスリートは歯が命

「歯」が勝敗を左右するかも——。口腔内の状態がスポーツにおけるパフォーマンスに影響することが明らかになっています。

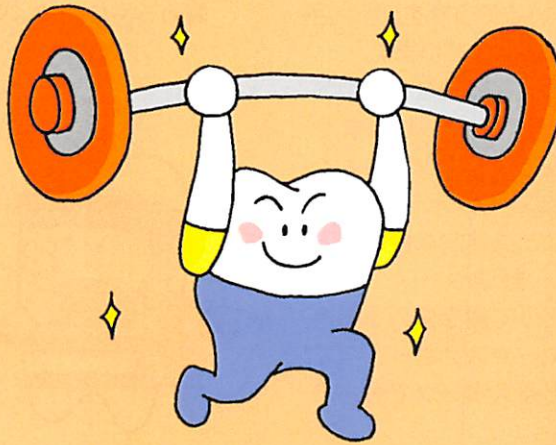
❖ 噛み合わせが影響

厳しいトレーニングに励むスポーツ選手は毎食しっかり栄養を摂ることが欠かせません。

そのためには健康な歯を維持することが重要

ですが、それだけで力を最大限発揮できるわけではありません。近年の研究を通じて歯の噛み合わせが競技成績にも影響することが分かってきたのです。

私たちは重い荷物を持ち上げたり、立ち上がったるとき、歯を噛みしめて体に力を込めます。奥歯を強く噛むことで頭部の重心や関節の筋肉が安定し、大きな力を出すことができます。この時、噛み合わせがずれていると顎に力が十分伝わらず、本



「歯」が勝敗を左右する!?

来の力が発揮できなくなります。

❖ 身体能力を発揮

咬合と身体機能への影響を調べた研究では、歯を噛みしめた時に下肢の筋活動が上昇することが判明。咬合と体のバランスの研究では、噛み合わせがずれている状態では重心が不安定になることも分かっています。

力やバランスを重視するスポーツほど噛み合わせの

影響が大きくなり、しっかり噛める選手ほど身体能力を発揮できるというわけです。重量上げやボート、体操競技だけでなく、野球やゴルフの打撃の瞬間、射撃やアーチェリーなどの静止が求められる競技も無関係ではありません。

噛み合わせは歯科医師による治療や指導、マウスピースの装着などで改善することができます。芸能人だけでなく、「アスリートも歯が命」ですね。

慢性腰痛 運動の勧め



日本整形外科学会と日本腰痛学会は昨年5月、7年ぶりに診療指針を改訂。慢性腰痛には運動療法を強く勧めるようになりました。腰が痛ければ鎮痛薬を飲んで安静にするのが普通でしたが、今はまず寝た状態で膝を抱え込むストレッチや両ひじを立ててう

つぶせの姿勢を維持する等、背筋や腹筋を鍛えることで症状を改善する「運動療法」を優先する新指針が出されました。腰痛の経験者は10代から80代まで全世代に渡り、時に背骨に沿った筋（背柱起立筋）が弱かったり、増齢とともに筋肉量が減って姿勢が維持できなくなることが主な原因です。姿勢の変化は咬み合わせに直接影響します。良い咬み合わせの為に、又御自分の歯を出来るだけ維持してもらう為にも姿勢を保つ運動考えてみませんか？

ここが知りたい

アスリートの歯のトラブル 少なくないスポーツ中の歯の損傷

◆ 5人に1人

スポーツ競技中の接触などによって歯を傷めるアスリートは少なくありません。サンスター(株)が実業団スポーツの選手の歯と健康について行った調査では、スポーツ選手の5人に1人は、スポーツ中の事故により歯を失っているそうです。唇や舌など口回りのケガも日常的に起こっています。

スポーツ中の歯の損傷は、格闘技などぶつかり合いの激しい競技を想像するかもしれませんが、しかし実際には、身近なスポーツでもよく起こっているのが実態です。ラグビーやサッカー、バスケットボールなど身体的な接触が原因になるケースもあれば、野球やバスケットボールなどでボールがあたって歯を傷める場合も少なくありません。スキーやスノーボード、自転車競技などのスピードが出るスポーツでも歯の損傷は頻発しています。

◆ 傷めるのは前歯

スポーツによる歯の損傷では、破折や脱臼などを伴うため、歯を失うほどの大事に至ることも少なくありません。一度に複数の歯を失う重症事例もあります。場合によっては、競技相手を歯で傷つけてしまうこともあります。

傷める歯の部位は前歯で多発しています。前歯は見た目にも大きく影響してしまいます。

永久歯を失えば、歯を取り戻すことができません。スポーツ中の外傷から歯を守る予防対策が大切です。



Q & A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: スポーツ中のケガで歯が抜けた時の対処法は？

A: 外傷で歯が抜けてしまっても、歯の根っこの状態によっては元の場所に元どおり戻せる可能性があります。歯を持って急いで受診してください。

歯の根っこは歯根膜しこんまくという組織おほで覆われています。歯を戻すには歯根膜を①触らない②こすらない③乾燥させない——ことが大切です。

抜けた歯は必ず歯の頭を持つようにしましょう。水道水に浸けると歯根膜がだめになるので、歯の保存液または牛乳に浸けて乾燥を防ぎます。その場に何も無い時はとりあえず、本人の唾液だえきに浸します。牛乳なら6時間、保存液は24時間程度保存可能です。



かむかむレシピ

黒豆の梅ごはん

1人分 (200g)
323kcal

黒豆に含まれる
アントシアニンが
老化防止に効果



■ 材料 (4人分)

米3合 (420g)、
煎り黒豆24g (黒豆を煎ったもの)、
梅干し3個

■ 作り方

- ①米は洗米する。水加減は5%ぐらい多めにする。
 - ②梅干しは、種と実をほぐしておく。種も使う。
 - ③米、梅干し、煎り大豆を入れて、炊飯器で炊く。
- ※食べる時は梅干しの種に気を付けて!!

(管理栄養士・伊藤佳代子)

こどもの歯のコーナー



部活中のマウスガード 口腔内の怪我に高い効果

マウスガードはアメリカンフットボールやボクシング、ラグロスなど一部のスポーツで怪我の予防を目的に着用が義務付けられています。最近では、接触が多いスポーツ以外にも使用が広がり、野球やソフトボール、陸上競技などで着用するトップアスリートも増えてきています。

マウスガードは口腔内の外傷予防に高い効果を発揮するだけでなく、頭頸部の外傷の軽減や自分の歯で相手を傷つけることを予防するなどの効果があることがわかっています。

特に子どもにおいては部活動で激しく運動する機会が多く、多くの競技でマウスガードの着用が推奨されています。

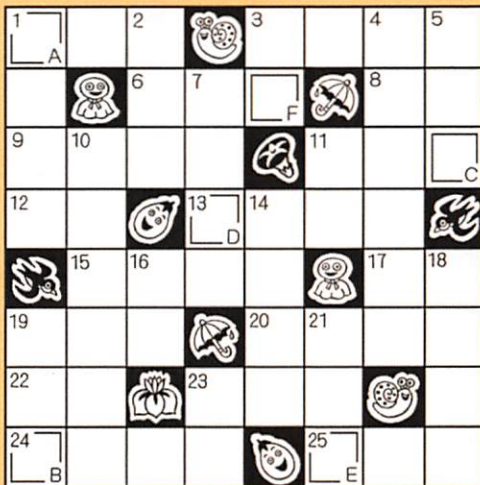
マウスガードにはスポーツ用品店で購入できる既製品と歯科医院で作成するカスタムメイドがあります。既製品は安価で購入できますが、不適切な使用をすると外傷予防効果が期待できなかつたり、歯並びや噛み合わせに

悪影響を与えることがあるので注意が必要です。歯科医院では自分の歯に適合したマウスガードが作成できますので、かかりつけの先生にご相談ください。



クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに？



答 A B C D E F

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者40人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2020年6月30日（消印有効）です。
- 3-4月号の答えは「シンセイカツ」。
- 当選は、枚方市 高島由一様 他39人でした。

ヨコのカギ

- 令和元年10月1日以降 62円から63円に改定
- スイーツの一つです
- 「駅馬車」も「シェーン」も…劇
- 損をして取るもの
- 林家正楽さんの…芸
- 祭りのときかつぎます
- マップ。日本…
- ドレスやスーツ姿
- ベルトの止め金
- 格言「…は…屋」
- ショウガをガリと言う
- 三浦雄一郎さんや植村直己さんの肩書
- 金…。熱帯…
- …オニギリ…パスタ
- アニメ「風の谷の…」
- 右へ曲がりま～す

タテのカギ

- 高倉健さん主演の名作「幸福の黄色い…」
- 常識では考えられない神秘的な出来事
- …蜂取らず
- 徳川光圀の別名
- 漢字では「土筆」
- 他を服従させる力
- 尾瀬の湿原に群生
- 脳…。手前…
- セブンも太郎もいる…マン
- 若々しい…のある肌
- 電灯がないと真っ暗
- ツクシはこれの胞子茎
- 昔は腰かけて測りました
- トビが生むこともある



ウェブでも応募が可能になりました。

「大阪府歯科保険医協会 医院新聞」で検索
左記QRコードから「応募フォーム」にアクセスしてください。
※メールでの応募は終了しました。

ご存じ ですか？

学校などでの事故や怪我

治療費や見舞金がでます

授業中や登下校中など学校（園）での怪我などに対して、日本スポーツ振興センターから治療費や障害見舞金・死亡見舞金が支給されます。学校が企画する課外活動中、休憩時間中、クラブ活動中もその対象です。ただし、▶治療費の総額が5千円に満たない▶他の制度などで給付が受けられる▶大規模災害での被害——などの場合は適用されないこともあります。

◆治療費

医療機関の窓口で保険証を提示して治療費の自己負担分をいったん支払った後、学校用の紙に医師・歯科医師の証明を受け、学校を通じて用紙を提出します。後日、治療費の自己負担分と総医療費の1割が同センターから支給されます。入院時食事療養費の標準負担

額がある場合は、その額も加算されます。保険診療が原則であるため、保険のきかない自費の範囲での治療は、全額自己負担になります。

◆見舞金

障害見舞金は障害の程度によって異なり、通学などの場合は44万円～2000万円、学校での場合は88万円～4000万円の範囲で給付されます。歯科においては、歯を失ったり、咀嚼機能に障害が残ったりなどした際にその程度によって支給額が決まります。



衛生士だより

私達の寿命が延びるにしたがって歯もかつてない耐久性が求められています。歯は当然長く使えば傷みます。これまで以上長く使うようになった今、「知覚過敏」の症例の裾野は大きく広がっています。

生活環境も変化し、現代人はストレスなどから無意識のうち歯ぎしり、噛みしめをする方も増え、その為に知覚過敏が起きやすくなります。

また、酢（酸性）を使った飲料や食事、健康に気遣う方に人気ですが、歯は酸に触れると溶けてしまいます。溶け



知覚過敏を治したい

て薄くなった歯は知覚過敏のリスクが当然高くなります。

現代人の生活は歯に過酷な環境なのです。知覚過敏にはこうした色々なリスクが複合的にからみ合い、原因の特定は容易ではありません。治療時も「軽度か重度か」「どこからしめているのか」の診断をピンポイントで即時に断定するのは困難なのが実状です。しかし、だからといってつらい痛みを手をぬいてはいられません。原因をつきとめ痛みを止める治療についてご説明していきたいと思います。

「言いたい劇場」 小菅りや子

