



スポーツと歯の関係	1ページ
異動のごあいさつ/5病棟の生活のひとこま⑩/「やまぼとギャラリー」情報コーナー	2ページ
ジカ熱(ジカウイルス感染症)を知っておこう	3ページ
三重病院 通所(つうえん)利用者 大・大募集!!/外来からのお知らせ/外来診察のご案内	4ページ

スポーツと歯の関係

独立行政法人 国立病院機構 三重病院 市民公開講座 子ども健康教室が平成28年3月26日土曜日にイオンモール鈴鹿にて『毎日のふれあいにスポーツを』をテーマに開催されました。今回はそのなかで「スポーツと歯の関係」についてお話しさせていただいた一部を掲載させていただきます。



一流アスリートは歯を大切にします？

最近の研究調査では、国内トップアスリートは一般の人よりむし歯が少なく、未処置の歯がほとんどなかったという報告があります。また、大リーグのイチロー選手は1日5回も歯を磨くそうです。

咬合力とパワーとの関係

一般成人男性の咬合力を測定したところ90kg・f(重量kg)であったという報告もあります。個人差はあるもののスポーツ別一流選手の咬合力測定ではボート競技やプロゴルファーなどは、一般成人男性の3倍近くの咬合力があったとの報告もあります。

よい咬み合わせはバランスを安定にする？

歯と歯がきちんと咬み合うことで顎の位置が安定化され、腰の位置が安定するからです。高齢者で、義歯(入れ歯)の装着の有無で身体の揺れを測定した場合、義歯を外して測定すると揺れ幅が大きいとの報告もあります。このことから義歯をすることで高齢者の転倒予防にも効果があるのでは、と報告されています。

スポーツと子供の歯の健康との関係

・運動能力が高い小学生は咬む力も強い？

小学5年生を対象とした運動能力テストと咬合状態との関係についての調査結果では、懸垂と50m走で優れている人は有意に咬む力も強いことが報告されています。



意外と多いスポーツ時の歯の外傷

運動能力を十分発揮するには、歯の健康が大切です。その基本はむし歯予防です。しかし、子供が歯を失う原因として意外に多いのがケガによるものです。平成9年から平成18年までの障害見舞金の全給付件数に対する歯の障害件数の割合は平均3割程度認められました。

歯を失う前にマウスガードの利用

マウスガードはマウスピースやマウスプロテクターとも言い、歯とお口のケガを予防あるいは軽減したりするための安全具です。また、脳や頸椎への損傷を軽減する効果があると報告もあります。

マウスガードが義務化されているスポーツは増えている。

マウスガードは19世紀初頭にイギリスでボクシング選手が初めて使用したと言われていています。最近ではアメリカンフットボールなどでの義務化をはじめ、スポーツ協会や団体によって装着化が少しずつ増えてきています。

歯とお口の健康は全身の健康のために大切ですが、身体を動かすためにも健康な歯と咬み合わせが重要である事はわかってきています。スポーツをするときは、十分に力を発揮するためにも歯とお口の健康が欠かせませんね。

参考文献:

- 1) スポーツ歯学 第18巻 第2号 2月:79~80,2015
- 2) スポーツ歯学 第18巻 第2号 2月:72~76,2015
- 3) Japan Association of Dental Traumatology 歯の外傷治療ガイドライン 平成24年10月改訂

(歯科口腔外科 松村 佳彦)