



**Healthy teeth,
Better smile**

トップアスリートと呼ばれる人たちの中には、奥歯がポロポロになっ

てしまう選手がいます。それは踏ん張る時、力を入れる時に食いしばり続けることで、歯への負担がかかるからです。トップアスリートになればそれだけ、食いしばる力が重要になり、日常生活から食事や噛むことの意識が必要になってきます。

まず、食べ物が上手く消化され、栄養分がきちんと体に吸収されることは健康への第一歩です。そのためには、よく噛んで食べることがとても大切です。よく噛むことは、唾液の分泌を促して消化を助けたり、口の中をきれいに洗い流したりする働きをします。また歯や歯ぐき、その下の骨、歯と骨の間のクッションなどに刺激をあたえ、丈夫にします。

ところが現代では食事の欧米化が進み、固いものをあまり食べなくなったため、食事の短時間で済み、噛む回数自体も激減してしまいました。現在と江戸時代を比べてみると、食事の時間も噛む回数もそれぞれ半分になってしまったと言われています。噛む回数が少なくなり、食事の間も短くなれば、その時間を他の事に使うことができているなどと思ったら大間違いです。噛む回数が少なくなると歯や歯ぐきなどが弱くなり、歯を強く食いしばることができなくなってしまうのです。何か重たいものを持ち上げようとする時には、歯をグッと強く食いしばります。歯を食いしばったときに出る力と歯を食いしばらなかつたときに出る力では、大きく差があることも分かっています。こんなふうに日常生活においても歯は非常に大切な役割を果たします。

日常生活だけでなく、運動する場合の歯の役割はもつと重要です。例えば野球選手がボールを打つ瞬間、サッカー選手がボールを蹴る瞬間

やボディコンタクトの時など、同じように歯を食いしばって力をこめています。近年ではスポーツ選手が力を十分に発揮できるよう、競技中にマウスピースを着用するなど、運動と歯の関係の研究も進んでいます。またアスリート自身の歯に関する意識も高くなっていて、競技力を高めるために歯の治療やクリーニングを行う選手も増えてきています。噛むことで頭への血行も良くなり脳も活性化されます。スポーツをするためには、身体的な技術だけでなく、戦術を理解し試合の流れを読む頭のよさも大事です。みなさんの練習の成果が、日常生活の食事を少し意識し、良く噛むことでさらにベストパフォーマンスに近づけるのです。

治療はお近くのかかりつけ医へご相談ください。

何気なく送っているいつもの食生活。
少しだけ意識し改善することで、
パフォーマンスに違いがでてくることを
知っていますか？

運動と歯の大切な関係



PROFILE
やすらぎデンタルクリニック 鈴木真幸 院長 (Masaki Suzuki)

浜松市出身
浜名高校から奥羽大学に進学。浜松医科大学で研修医終了後、日立制作所多賀総合病院へ。その後、浜松医科大学附属病院 口腔外科勤務医 浜松医療学院全身解剖学講師(骨学、筋学)など歴任。リーグ選手の歯科検診、JFL、フットサルチーム、高校サッカー選手のかみ合わせなど治療を行う。
静岡県浜松市中区向宿1-21-16
やすらぎメディカルセンター3F