

## 歯を大切にしておいてスポーツを楽しむ

先日、「2020年夏季オリンピックの開催地が東京に決定。」という、明るいニュースが日本中を駆けめぐりました。一流アスリートの姿を身近で感じることができる、7年後の東京オリンピック開催に胸を躍らせている方も多いのではないのでしょうか。

少し前の話になりますが、ソウルオリンピックで活躍された陸上競技のカール・ルイス選手が、世界記録に挑戦する直前に歯科矯正を行い話題になりました。自分の実力を出し切るためには「かみあわせ」をよくすることが必要であるとの判断だったのでしょうか。陸上競技など瞬発力を必要とするスポーツを行うとき、人間は自然と奥歯を噛みしめ、全身の筋肉を瞬間的に増強させます。この噛みしめる力が強い程、より大きなパワーを出すことができると言われています。一般成人男性の総咬合力(上下の歯がすべて咬み合ったときの力)を測定したところ、90kgもの力があるという研究報告があります。とくに、スポーツ選手は一般の人と比べて噛みしめる力が強く、なかでも姿勢を安定させて集中力を高めることが大切なライフル射撃やボート競技の選手では、一般の人の3倍近くの咬合力があるそうです。歯やお口の健康は、スポーツで自己の実力を引き出すための重要な鍵といえるでしょう。

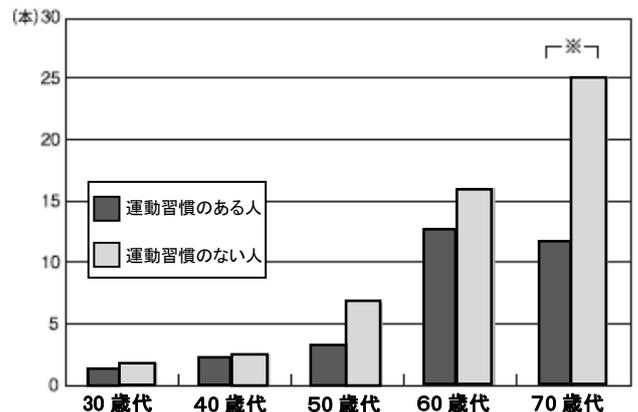


### 《 転ばぬ先の歯の健康 》

歯とお口が健康な人ほど活動的で、転びにくく、寝たきりになりにくいことがわかってきています。右のグラフは運動習慣がある人とない人とで、失った歯の数を比較したものです。運動習慣がある人のほうが、残存歯が多いという傾向があり、高齢になるほど運動習慣と歯の関係が深くなっていることが示唆されます。一生涯スポーツを楽しんで過ごすためにもきちんと噛めることが大切なのです。



### 運動習慣の有無と一人平均喪失歯数の関係



(財団法人 8020推進財団)

※ p<0.01



### 「子供と歯のけが」の巻

実は子供が歯を失う原因として意外と多いのが、けがによるものです。とくに、スポーツ時には相手とぶつかったり、転んだり、スポーツ用具にぶつかったりといった事故によるものが多いようです。万が一、けがで歯が抜けてしまっても、状態によっては歯を再植固定する治療で、元に戻すことが可能になる場合もあり、できるだけ早く抜けた歯を持って歯科医院を受診しましょう。

#### 知っておきたい「けがで歯が抜けたとき」の対処方法

- ① 抜けた歯を探す。
- ② 歯の根っこにさわらないようにして、流水で洗う(30秒以内)。欠けた歯もあれば、袋に入れて持っていく。
- ③ 抜けた歯を牛乳(低脂肪乳やロングライフミルクは不可)もしくは歯の保存液や生理的食塩水に入れて保存。  
牛乳などが無い場合、短時間であれば唾液につけてもよい。
- ④ 歯を持ってすぐに歯科医院へ。



(財団法人 8020推進財団)

### お口の雑学クイズ

(1) 次のスポーツでマウスガードの使用が義務付けられているのはどれ？

- A. バドミントン
- B. アメリカンフットボール
- C. 野球

(2) 2012年度厚生労働省が行なった実態調査で80歳で20本以上歯がある人の割合は？

- A. 18.3%
- B. 28.3%
- C. 38.3%

※ 解答は4面

(インターネット他、引用)