

医科学 見聞録

スポーツと歯

山口県歯科医師会 常務理事
上田歯科医院（柳井市）
上田 真三

私達は、食べ物や水分などを飲み込む時、口を閉じて、上下の歯を接触させて、下の顎を固定しています。口を開けたままでは、嚥下（飲み込むこと）は難しいはずです。それらの生理的な運動をする時だけではなく、瞬間的に力を発揮しなければならない時には、口を閉じて、しっかり奥歯を噛みしめます。そうでなければ強い力は発揮できません。噛む力とパワーには深い関係があり、スポーツ選手は一般の人と比べて、咬合力（噛みしめ時に奥歯にかかる力）が強くなっています。一般成人男性の総咬合力が 90Kg（重量キログラム）であるとすると、特に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、その3倍近くもの咬合力があります。また、噛み合わせは、体のバランス感覚にとって、非常に大切なことがわかっています。スポーツ選手にとって歯は命なのです。もちろん、スポーツの競技力は、心・技・体の三者のバランスの上に成り立っていると言われており、歯や噛み合わせだけで、スポーツパフォーマンスが向上するわけではありませんが…

かつて、サッカー界で活躍した中田英寿選手は、シーズン途中でイタリアから急遽帰国し、かかりつけ歯科医の治療を受けたというのは有名な話です。一流アスリートと呼ばれる人達にも、技術力の向上や筋力強化といったことの他に、歯の健康の維持の大切さが認識されてきています。

私達山口県民も、信頼のおける“かかりつけ歯科医”を持ち、健康な歯と口を守っていくことの大切さを認識して、歯と口の健康づくりを通して、体全体の健康を保ち、元気に体を動かし、スポーツパフォーマンスの向上に繋げていってほしいと思います。

