



アスリートと歯科健診

公益社団法人山口県歯科医師会
常務理事 山野 渉 (スポーツデンティスト)

スポーツの競技力と歯・口の健康は密接に関係しています。例えば、強く食いしぼることで筋肉を興奮させ、大きな力が出せることは有名です。しかし、それは歯と歯ぐき、そしてあごが健康であることが前提となります。また、歯の痛みが気になると試合や練習に集中できなくなり、パフォーマンスの低下をもたらしてしまいます。

日本では1988年のソウルオリンピック以降、オリンピック・パラリンピック代表候補選手は事前にJISS(国立スポーツ科学センター)での歯の健診が義務化されました。

2012年時の健診結果では、治療が必要なむし歯がある代表候補選手は全体の54%に上り、同時期の15～34歳の一般人の41%を上回る結果となりました。治療が必要なむし歯の本数も平均で2.3本もあり、あごに違和感・痛みなどの症状がある選手は全体の20%でした。

理由として、以下の4点が考えられます。

- ① 激しい運動を支えるために、毎日高カロリー、高糖質の食事を3回以上摂取する
- ② 水分補給時のスポーツドリンクに含まれる糖分などによるむし歯や歯周病の誘発
- ③ 練習、試合後の心身の疲れによる日々の歯みがき(オーラルケア)の不足
- ④ トレーニング中の過度の食いしぼりによるあごの関節への負担

これは、トップアスリートだけでなく常日頃から部活等で運動をしている子どもたちにも同じ傾向がみられます。

オリンピック選手は大会前に健診や治療を受け、口の中を健康的にしてから、本番で素晴らしいパフォーマンスを発揮しています。アマチュア選手も同じです。練習が忙しくても、半年に1回はかかりつけ歯科医院での定期健診と必要な治療、指導を受け、健康的な口の中で試合や練習に臨みましょう。

(参考文献 日本スポーツ歯科学会雑誌 2018)

