

みなさんはスポーツをする時、歯をかみしめてプレーしていますか？それとも口をあけてプレーしていますか？最近のかむことが運動パフォーマンスに様々な影響を与えていることがわかってきました。例えば、陸上の100メートル走のときに、スタートダッシュ時に歯をグッとかむと、いいタイムが出ることがあるといわれています。では、「かむ」と「スポーツパフォーマンス」にはどのような関係があるのでしょうか。

かむ力と運動能力の関係



筋力がアップ

歯をかみしめることで、筋力が4～6%程度アップすることもあるといわれています。「たったそれだけ？」と思うかもしれませんが、アスリートにとっては、たった1%の違いでさえ、勝つか負けるかの大きな差になります。



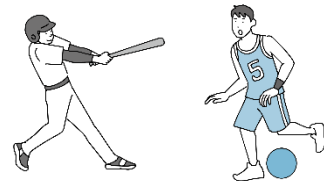
姿勢が安定

首筋に手を当てたまま、ギュッと歯をかんでみてください。首にある胸鎖乳突筋(きょうさにゆうとつきん)が盛り上がるのがわかると思います。この力によって頭がフラフラ動かなくなり姿勢を安定することができます。



脳の活動を活性化

しっかりかむと、認知機能をつかさどる前頭前野の血流がよくなるので、集中力と判断力が上がります。



ずっとかみ続けることは筋肉や脳を必要以上に疲労させてしまいますが、状況を選びながらかむことを行えば効率的にパフォーマンスを向上させることは可能です。プレー中に色々試してみられると良いでしょう。

しかし、十分なかむ力がなければ、力いっぱいかんでも効果は得られません。かむ力をスポーツパフォーマンスに最大限利用するためには、「しっかりとした力がかむことのできる口の中の環境作り」を心がけておくことが重要です。歯科医院での定期健診はもちろんのこと、日ごろから歯ごたえのある野菜や果物をたくさん食べてかむ力を鍛えましょう。