

医科学 見聞録

「スポーツ歯学」とは

公益社団法人 山口県歯科医師会
常務理事（スポーツデンティスト） 山野 渉

「スポーツ歯学」という言葉を知っていますか？「スポーツ医学」はスポーツ選手の身体能力の強化やケガの治療などを取り扱う総合的な専門医学分野のことです。その中で歯科医師が受け持つ分野を「スポーツ歯学」といいます。日本で「スポーツ歯学」という分野が始まってまだ10数年しか経っておらず、歴史は浅いです。今回は「スポーツ歯学」について少しご紹介したいと思います。

1) スポーツ選手のおごや口の周りのケガ

競技中に衝突や接触が起こりやすいスポーツではおごや口の周りのケガをする頻度が高くなります。一番多いのがラグビーで野球やサッカーなど20種目以上で報告されています。ケガ防止にはマウスガードと呼ばれる軟質の特殊な装置に口に装着することが有効です。ボクシングの世界ではかなり以前から用いられていましたが、近年はラグビーや空手、アメリカンフットボールなどでも装着するようになってきました。

またマウスガードは口の周りのケガだけでなく、倒れた時の脳しんとうの予防や競技中の過剰な噛みしめによる顎関節症の予防などにも効果があります。マウスガードは歯科医院で作製してもらえます。



2) 全身の運動能力とかみしめの関連性

噛みしめることで全身の運動能力に影響を及ぼすことが色々と研究されています。例えば噛みしめを行うと、筋肉に脳からの指令を伝える運動神経の興奮性が増します。また、噛みしめるバランスは全身のバランスにも影響を及ぼします。

3) スポーツ選手の口の健康管理

むし歯や歯周病で十分に食事ができなくなったら、スポーツ選手に必要なエネルギーや筋肉の源となる栄養が十分に取れなくなります。また、かむと歯が痛かったり、歯そのものがなかったりでは、全身の運動能力にも影響を及ぼします。

スポーツと口は密接に関係しています。

何か調子が上がらない時には一度歯科医院を受診してみると良いかもしれません。

