

明けましておめでとうございます。2018年もすずき歯科クリニックをどうぞよろしくお願いいたします。寒波の到来もあり、体調を崩されている患者様も多いようです。一月はいく、二月は逃げる…という通り、この時期は本当に慌ただしく過ぎていきますが、しっかり休息・栄養をとって体調管理にも気を配りましょう。

平昌五輪2018 まもなく開幕！

冬季オリンピックはもう間もなく2018年2月9日お隣、韓国の平昌で開幕します。また2020年にはオリンピック・パラリンピック東京大会が開催されます。そこで今回はスポーツ・運動と歯科の関係性についてお話ししたいと思います。

スポーツ歯科って？

1986年のロサンゼルス五輪まで、日本では五輪代表選手に対する組織的な口腔ケアは行なわれていませんでした。しかし大会後、歯科トラブルによってベストパフォーマンスが出来なかったと言う選手が20名以上いたことが判明。それ以降、日本代表候補者には内科・整形外科に加えて歯科の定期健診が義務付けられました。

重い荷物を持ち上げる時など、手や足に力を入れる瞬間は自然と歯を食いしばっていませんか？歯の状態や咬み合わせが運動パフォーマンスに影響することは伝承や経験として知られていても、当時の日本ではなぜそうなるかという科学的根拠が示されていなかったのです。それを解明していくのが「スポーツ歯科」という分野で、現在では

- ①スポーツによる健康・安全づくりを支援する
- ②顎顔面口腔領域でのスポーツ外傷を予防する
- ③スポーツ競技力の維持・向上をサポートする

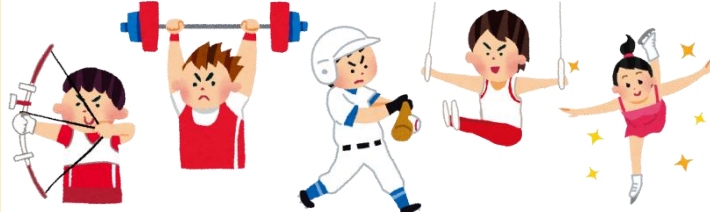
を目的としてさまざまな調査や研究が進められています。2020年東京五輪に向け、医学・生理学・心理学などと共にスポーツにおける歯科の重要性が高まっています。

スポーツと咬み合わせ

咬み合わせは、スポーツ全体の約70%の種目でパフォーマンスに関わってくると考えられています。

例えば、ゲートボールの上手い高齢者が入れ歯を外すと下手になってしまうそうです。これは歯が無い（咬み合わせられない）と下顎が固定されず頭が動き、その動きのバランスをとるために手足が勝手に動く「姿勢反射」が起きて身体の軸がぶれるからです。

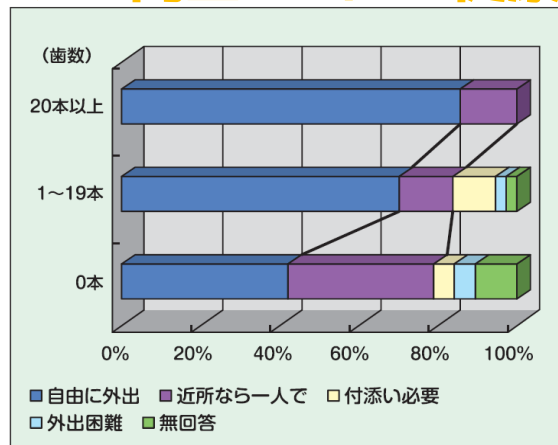
また私たちの体には「遠隔促通」という機能が備わっています。遠隔促通とは、ある部位に力を入れると離れた部位の筋肉が興奮するものです。歯を咬みしめて咬筋に力を入れると足や手首で伸筋と屈筋が興奮し、関節が固定されます。このことから、瞬間的に体位を固定して安定化させたい場合…重量挙げや腕相撲、または野球やテニスでボールを打つ場面では、瞬間的に咬みしめることによって最大限に力を伝えることができると考えられます。身体の静止状態が大切なアーチェリーや射撃、体操競技などでは咬み合わせの面積が広いことが重要と考えられています。



反対に、速い・しなやかな動きが必要となるスポーツでは、歯を食いしばると関節が固定されてスムーズな動きがとれなくなってしまう可能性があります。

クオリティ オブ ライフ

QOL向上とお口の健康



〈図1〉8020達成者(20本以上)と外出状況(東京都杉並区)

日本人の「要介護」の期間は世界的に見ても長く、いかに「健康寿命」を延ばすかが重要な課題になっています。そんな中、歯の健康の悪化が認知症や転倒・骨折のリスクを高めることが明らかになってきました。これまでの「要介護状態になったために手入れが行き届かず歯の健康が悪化する」という考えとは逆だということです。図のように80歳で自身の歯を20本以上保っている「8020達成者」は外出することが容易であり、体の揺れが少なく安定していることなどがわかっています。

また高齢者でなくても、健康のために運動やスポーツに取り組む方は多いですね。体のバランスを保ち怪我を予防するという観点からも運動習慣の形成には歯が大切です。歯を失う原因となる虫歯や歯周病を治療することはもちろん、失った歯があれば義歯やインプラントで補い、咬み合わせを保ちましょう。