

哲風会通信

2017. 4 Vol. 64

ようやく気温も 10℃を越す日が増えてきて、少しずつ暖かくなって来ているのを実感できるようになってきました。今年は気温が上がるのが遅く桜の開花も遅くなるかもしれませんが、ゴールデンウィークに開花がぶつくと観光客も増えるので秋田県民としてはうれしいですね。綺麗な桜を日本酒でも飲みながらゆっくり見たいですね。



スポーツ歯科

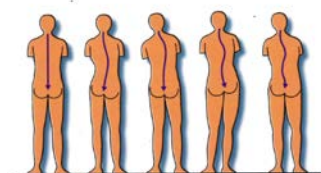
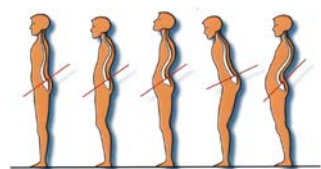
スポーツ歯科という言葉 皆さん聞いたことはありますか？おそらくあまり耳にしたことが無い人が多いのではないのでしょうか。今回は皆さんにスポーツ歯科についてご説明していこうと思います。

スポーツと歯科で最も多くの関わりがあることは外傷です。スポーツで選手同士が衝突したり、ボールがぶつかったりすることで歯が折れてしまったり、抜けてしまったりする



ことがあります。そんな口の中の外傷を守るためにスポーツ用のマウスピースを使用することをお勧めします。現在でもボクシングやラグビー、アメリカンフットボールなどの接触の多いスポーツではマウスピースを使っていますが、それ以外のスポーツでもとても重要です。特にバスケットボールやサッカー、ハンドボール、野球、ソフトボールなど相手の選手やボールと接触する競技には必須だと考えます。歯は一度折れたり、抜けたりしてしまうと元に戻すことは困難です。最近では女子のスポーツも非常に盛んで、硬式野球をやる女の子も増えてきています。色々なスポーツが出来るようになることは非常に良いことではありますが、大きな外傷で将来後悔しないように予防をすることが重要です。

他にもスポーツと歯科は大きな関係があります。それはバランスです。最近では多くのスポーツで体幹トレーニングを取り入れています。咬み合わせがズレている人は体の重心にズレが生じてしまいます。咬み合わせのズレは顎の位置のズレに繋がります。顎の位置がズレる肩の位置のズレに繋がり、肩の位置がズレると骨盤の位置がズレます。そして骨盤の位置のズレは足の長さのズレに繋がり体幹やバランスに影響を及ぼします。特に小さい子供のころからの成長に左右されますので、スポーツ選手を目指す子供さん達は咬み合わせのチェックをしてもらって下さい。



阿部晴彦先生著書より

この他にも瞬発的に素早い動きをするためには口元をリラックスさせて強く咬みこまない事や、強い持続的な力を必要とする場合は大臼歯部でのしっかりとした咬み合わせが必要になるなど、スポーツの種類や状況によってアスリートの方々のパフォーマンスを少しでも上げるヒントが口の中にも隠されています。

現在はスポーツが多様化して色々なスポーツにチャレンジできるようになりました。スポーツをやる方々のケガの予防とパフォーマンスの向上を目指して皆さんと相談しながら少しでも皆さんのお力になればと思います。

今月の通信担当

今月の担当は、理事長の武蔵です。

息子が学童野球を始めて3年が過ぎました。今年は6年生になってチームの目標達成に向けて頑張っています。私も負けずに仕事と生活も前向きに明るく頑張っていこうと思います。皆さんも4月からの新しい生活を頑張ってください。



医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801