

哲風会通信

2022年2月 vol. 121

歯とスポーツ

歯とスポーツには関係があるのをご存知ですか？歯並びや噛み合わせ、お口の健康をいい状態にキープすることは、運動能力と深い関係があります。そこで今回は、歯とスポーツについてお話します。



一流アスリートは歯を大切にしている！

日本のみならず世界でも素晴らしい成績を誇った一流アスリートのイチロー選手は、歯を大切にしていることでも有名です。イチロー選手は、歯みがきを1日5回しているそうです。長年にわたり素晴らしいパフォーマンスを続けられた秘訣は、練習だけでなく、歯や身体と向き合うことから始まるのでしょう。

一流アスリートが歯を大切にするのは、歯と運動能力に密接な関係があることを知っているからだと思っています。実際に噛める歯の本数を変えて背筋力を測った実験では、12歯よりも28歯のほうが40kgも強い力が出せるということがわかっております。

(医学情報社 スポーツパフォーマンスと歯科医学参照)

この結果でも、一流アスリートが歯を大切にしている理由がわかります。

このことから、歯並びが悪いとスポーツにおけるパフォーマンスが悪化してしまう可能性があります。また、顎の関節のすぐそばにある「三半規管」は、体の平衡感覚を保つために重要な役割をしていますが、歯並びや噛み合わせに違和感があると重心移動にも悪影響をおよぼすこともあります。そして身体全体のバランスが崩れる原因になります。

スポーツをする上でバランス感覚はとても重要ですから、パフォーマンスの低下につながってしまう可能性があるのです。

歯が健康であることはスポーツのパフォーマンスにも良い影響を与えるということです。



今月の担当、私、佐々木は去年からむさしデンタルオフィスにきました。
小学校から野球を始め、今でも楽しくやっております！
そして院長と共に河辺に小・中学生を対象とした完全マンツーマン方式の野球教室を開
設しました。

その名は **NEXTAGE BASEBALL SCHOOL** ! (ネクステージ ベースボール スクール)

Next (次へ) と Stage (舞台、活動範囲) という言葉を合わせた言葉から取りました。

ここでの一番の目標は・・・

野球少年少女が野球を辞めることなく、夢をもって続けてもらう事！

野球を生涯スポーツとして楽しんで、さらに次の世代へと繋げてもらう事！

そして小・中学校で大きなケガをすることなく、さらに先の野球人生を全力でプレーで
きるようにサポートすることです！



ホームページもありますので興味がある方はぜひご覧ください！

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