

—メディカル・コラム—

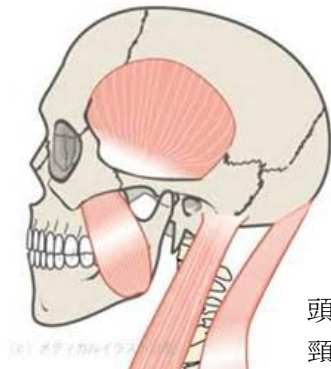
歯の咬み合わせと 全身のバランスについて

はじめに

スポーツにおいて全身のバランスは大変重要で、重心の動揺はスポーツパフォーマンスに大きく影響を与える。特に陸上競技では、一投、一跳、一走が全力であるため、重心の動揺は記録だけでなくけがにもつながりやすい。近年、この重心の動揺の原因として、歯の咬み合わせが影響していることが分かっている。

原因

人間の頭は大変重いもので、しかも一番高い位置にある。そのため、少しのぐらつきで重心の動揺を生じる。この頭を支えているのが、細い頸椎の骨と首・肩の筋力及び咀嚼筋と言われている口の周りの筋力群です。ところが、不正咬合やう蝕、歯周病などで歯を失ったり、うまく咬み合わなくなった場合、下顎を安定させる周囲の筋力の緊張に不均等が生じます。これによって頭位にもぶれが生じ、重心のアンバランスが発生します。



頭部を支える
頸椎及び筋肉群

マウスガードの活用

長期に渡る治療や、矯正治療が困難な場合、マウスガードの活用が有効です。本来、口腔外傷の予防を目的としているマウスガードですが、非コンタクトスポーツの陸上競技では、咬み合わせ改善だけの最小限の形態で作製することができます。マウスガードによって全歯牙が均等に咬み合うように調整することで、体のバランスを整えることができます。

また、マウスガードの装着によって筋力アップや跳躍アップなどの報告もされていますが、まだ、科学的解明はされていません。しかし、マウスガードの装着によって、本来選手が持っている能力を引き出す効果があると考えられています。



走幅跳び選手に作製した
マウスガード

おわりに

スポーツ選手にとって健康な歯は、必要な栄養やエネルギーを摂取するために必要不可欠なものです。忙しい練習や競技会のスケジュールの中でも、優先的に歯の治療や口腔のメンテナンスを受けられるように、チームデンティストあるいはかかりつけ歯科医を持つことが大切です。

日本体育協会公認スポーツデンティスト

工藤歯科医院 工藤眞裕