

★歯を大切にするための情報をお届けします。



健康ニュース

小林歯科

0533-82-0555



スポーツと 噛むチカラ

一流のアスリートと呼ばれる人は、歯を大切にします。それは、十分な力を発揮するためには、噛むチカラ、お口の環境が大事だと感じているからです。また、子供の運動能力も、噛む力が強い方が運動能力も優れている傾向があるようです。



噛むチカラ、噛む動作は次のようなことに影響します。

バランスへの影響

かみ合わせがしっかりしていると、頭や腰の位置が安定しますが、かみ合わせが悪く、顎の左右のバランスが悪いと、全身に歪みを生じます。全身の歪みは、全身の筋肉の歪みにつながり、筋力を上手に発揮しにくくなります。



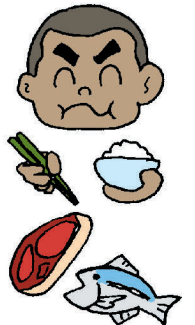
噛むことで脳が活性化

スポーツの中では、瞬時に状況を判断する能力が必要な場面があります。噛むことによる刺激により、脳は活発に動くようになります。スポーツ選手が試合中にガムを噛むことがあります。ガムを噛む事で脳が活性化し集中力が増す効果も期待できるようです。



健康な体づくり

スポーツで力を発揮するには、食事で十分な栄養を摂り体の健康を保つことが基本です。そのためには、よく噛んで食べられるお口の環境が必要です。むし歯や歯周病、かみ合わせの不具合などはしっかり治療し、定期的なチェックとケアでよいお口の環境を保ちましょう。



歯磨きにかかる時間とタイミング

歯磨きにかかる時間はどれくらい？

1回の歯磨きにかかる時間は「3分」と言われています。最低でも3分は磨くようにしましょう。歯磨きは、歯を1本ずつ順番に丁寧に磨くのが理想です。そうすると自然と5分～10分はかかります。丁寧に磨くコツは、「洗面台で磨かない」事です。洗面台に立って磨くと、どうしても急いで磨いてしまいがちです。ゆったりと椅子などに座って、落ち着いて磨くのが良いでしょう。



歯磨きは1日何回すればいいの？

朝昼晩、1日3回磨くのが理想ですが、1日3回雑な歯磨きをするよりは、1回でも丁寧な歯磨きをした方が効果的です。歯垢は24時間かけて完成されるので、1日1回でもきちんと磨けていれば効果はあるのです。1日3回の歯磨きを心がけ、うち1回は、ゆっくり丁寧に歯磨きの時間を作るように心がけると良いでしょう。



夜寝る前の歯磨きは一番大切！

夜寝る前の歯磨きは最も大切です。寝ている間は、唾液の分泌量が減るので、細菌が繁殖しやすい環境になります。そのため、寝ている間に歯周病やむし歯は進行しやすくなります。夜寝る前は、より丁寧な歯磨きを心がけましょう。

