

★歯を大切にするための情報をお届けします。



健口ニュース

小林歯科

0533-82-0555

🏈🥊 スポーツと歯の健康について 🏏🏀

スポーツにおいて、しっかりと奥歯を噛みしめられることは、パワーパフォーマンスや、瞬発力、より良いバランス感覚を発揮する上で重要なことだと言われています。実際にオリンピック選手などでも、歯並びを矯正した後に記録が

改善し、メダルを取ることができた、という話もあります。そのため、とくにスポーツ選手などでは、しっかりと噛みしめられることが重要になってきますが、一方で噛みしめるがゆえに起こってくる問題もあります。

スポーツをする人は歯を傷めやすい

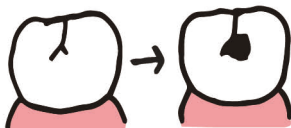


噛みしめることで歯に異常な力がかかる

スポーツで噛みしめることが多いと、当然歯にとっては大きな負担がかかります。噛みしめる力というのは相当大的な力ですので、歯が異常にすり減る、歯にヒビが入るといったことが起こりやすくなりますし、酷い場合には歯が割れてしまうこともあります。

むし歯や歯周病のリスクも

歯にヒビが入った部分からむし歯菌が入りやすくなってむし歯ができてしまったり、歯周組織にダメージが加わって、歯周病が進行しやすくなるリスクもあります。また、スポーツドリンクには多くの糖分が含まれているため、頻繁に摂取することにより多数の歯にむし歯ができてしまうケースもあります。

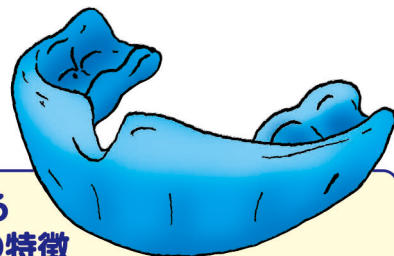


スポーツをする方へ歯を守るためのアドバイス



スポーツマウスピースを活用しましょう

歯にかかる異常な力を和らげつつも、最高のパフォーマンスができるよう、スポーツマウスピースを装着することをおすすめします。かつてはプロの選手だけがつけているイメージでしたが、今では様々なスポーツにおいて、一般の方でもスポーツマウスピースを装着することが推奨されています。



歯科医院で作るマウスピースの特徴

- ◎オーダーメイドだからピッタリフィットではずれにくい
- ◎保持・保護能力が高い
- ◎しっかり食いしばれるからチカラがでる

歯が丈夫で歯医者へ行く機会が少ない方には、こんなリスクが!

歯周病が重症化して歯を失うことになる

歯が丈夫でむし歯になりにくい、というようなタイプの方は、お手入れが不十分なことが多く、歯周病になっている可能性があります。

歯周病はかなり進行しなければ症状を出さないため、「歯は丈夫だから」と歯医者に行かないでいると、気がつかないうちに重症化して歯を失うことになってしまうことがあります。

歯科医院

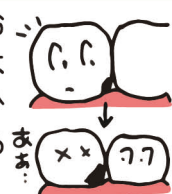


むし歯は小さいけど歯周病に...



見えづらい位置からむし歯が進行している

むし歯には見た目で見分りにくいむし歯や、痛みを出さないむし歯もよくあります。歯医者へ行く機会が少ないと、ひどく進行してしまっている場合が多いので注意が必要です。



口の中のガンなどの病気の発見が遅れる

歯科の健診では、むし歯と歯周病のチェックだけをするではありません。口の中にできた他の病気や異変をチェックすることも大事な健診の役割です。歯医者へ行く機会が少ないと、このような異変を見逃してしまい、手遅れになってしまうこともあります。

