

★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

スポーツのパフォーマンス向上には お口の健康も大事



スポーツにおける最高のパフォーマンスを発揮するには、健康な身体が必要不可欠です。中でも、お口の健康は意外と見過ごされがちですが、栄養摂取能力や身体のバランスに影響を及ぼす可能性があるなど、スポーツパフォーマンスに大きな影響を及ぼすことがあります。歯科医院での定期的なケアで健康なお口の状態を維持しましょう。

むし歯や歯周病は しっかりと治療しましょう



歯周病やむし歯などの口腔の問題は、食事摂取に影響を及ぼす可能性があります。適切な栄養が体に取り込まれないと、体力が低下し、スポーツのパフォーマンスに影響します。

スポーツドリンクには注意

スポーツドリンクは、運動中の脱水症状を防ぎ、エネルギー補給をするために非常に便利ですが、これらのドリンクには多くの砂糖が含まれており、過度に摂取するとむし歯のリスクが増えます。特に子ども場合は注意が必要です。

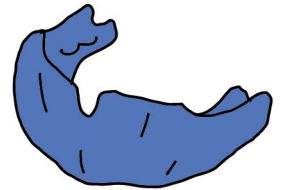


かみ合わせの大切さ

歯のかみ合わせは、頭部、首、そして背骨と密接に関連しています。これらは全て一連の連動した動きを作り出し、体全体のバランスと調和を保つ役割を果たしています。かみ合わせが悪いと、頭部の位置が変わり、それが首や背骨に不自然なストレスをかけ、筋肉のバランスを崩す可能性があります。そして全身のバランスを乱し、走るスピードやジャンプ力などのスポーツパフォーマンスに影響を及ぼす可能性があります。

スポーツマウスピースの活用を

スポーツマウスピースには衝撃から歯や頭を保護する役割があります。市販品もありますが、歯科医院で作る適切にフィットするマウスピースを活用することで、体のバランスが良くなり、より高いパフォーマンスの発揮につながるといわれています。



神経を取った歯の トラブルに要注意

歯の神経は正式には歯髄といって、神経や毛細血管の集まりで次のような働きをします。

栄養供給

歯に必要な栄養や水分を運ぶ

防御反応

刺激や細菌から歯を守る

感覚の伝達

歯の刺激や温度変化を伝える



このように大切な役割がある歯髄を、むし歯などの理由で取り除くと、歯は木が枯れていくように年月の経過とともに弱くなります。また、歯髄がないと痛みを感じないため、その歯に何らかのトラブルがあっても、気付かないまま症状が進行してしまう可能性があります。



神経有り

神経無し

