

みなさん、こんにちは。お盆を過ぎてもまだまだ厳しい暑さが続いています。いかがお過ごしでしょうか？お出掛けの際には、日焼け対策・熱中症対策をして体調管理に気を付けながら、残り少ない夏を思いっきり楽しみましょう！！

アスリートは歯が命



2016年8月5日～22日ブラジル・リオデジャネイロオリンピックが開催されました。日本選手も多くの競技で活躍し、たくさんの感動を届けてくれました。

さて、このオリンピックに限らず活躍中のスポーツ選手たち、みなさん笑顔がとっても素敵です。この爽やかな笑顔に共通するもの…それは“キレイな歯”です！一流のアスリートは歯をとっても大切にするといいます。

身体と歯、スポーツと歯の関係

からだに栄養をとり入れるためには、よく噛んで食べることが基本です。歯とお口の健康は全身の健康のために大切ですが、運動をするとき十分に力を発揮するためにも欠かせない要素です。

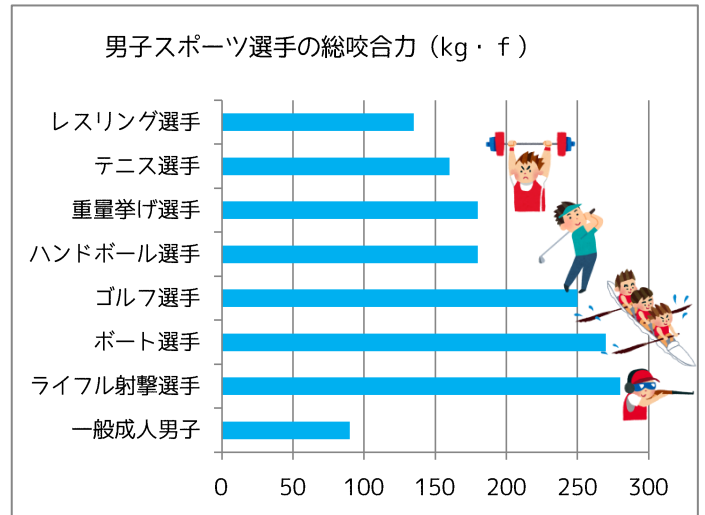
しっかり『奥歯で噛む』とパワーが出る

「歯を喰いしばって頑張る」という言葉があるように、人が大きな力を発揮しようとする時、奥歯にはとても大きな力がかかります。その奥歯が虫歯だったり、咬み合わせが悪いと本来の力を発揮できません。

また、小学生を対象に運動能力と咬合状態との関係性を調査したところ、運動能力が優れている人の方が咬合力

も大きい傾向にあることがわかりました。

個人差もありますが、一般成人男子の総咬合力は90kg・fにもなるそうです。スポーツ選手になるとその力はさらに強いことがわかっています。特に、姿勢を安定させて集中力を高めることが大切なライフル射撃や、ボート競技の選手ではおよそ3倍もの咬合力になります。



咬み合わせが良いとバランスが安定する

咬み合わせはバランス感覚にも大切なことがわかっています。これは歯と歯がきちんと咬み合うことで頭の位置が固定され、腰の位置も安定するからです。

スポーツ飲料の摂り方に注意

この暑さの中スポーツをするにはしっかりと熱中症対策が欠かせません。定期的な休息やこまめな水分補給が必要です。そこでよく摂取されているのが市販のスポーツ飲料だと思いますが、実はスポーツ飲料はpH3～4と酸性の飲み物です。また、汗で失うことの多い電解質のほかに糖分も多く含まれています。歯はpH5.5以下になるとミネラルが抜け出す（溶け出す）状態になります。スポーツ飲料摂取の際には時々、水やお茶で口をすすぐなどの虫歯予防ケアも忘れずに行いましょう。

水分補給に気を付けて

暑い日が続いています。熱中症予防のためにはこまめな水分補給が大切ですが、その飲み物によってはお口の環境を悪くしてしまうことがあります。歯はpH5.5以下（酸性）の状態ではエナメル質が溶け始めてしまいます。右の図を参考に、できるだけお口の環境が酸性に傾かないよう、気を付けて飲み物を選んでみてください。

