

# スポーツと歯のはなし①

## むし歯はスポーツに影響する！？

### むし歯(う蝕)とは？

むし歯菌が出す酸によって歯が溶かされ、穴が開いていく病気です。一度進行したむし歯は、治療しない限り治りません。放置してしまうと他の病気に発展することがあります。



### 痛みがなくても虫歯があるかも！？

初期の虫歯では痛みを感じる事が少ないため、進行に気づかずに悪化させてしまうことがあります。



## ●むし歯や歯周病を放置すると・・・

### ●身体の不調につながる！？

むし歯や歯周病によって噛み合わせが変わると、顎の筋肉に左右差が生じてしまいます。これを放っておくと、顎の周囲にある組織にも影響し、顎関節症や肩こりや頭痛の原因になると言われています。

### ●姿勢が悪くなる！？

顎の筋肉に左右差が生じると、全身のバランスも変わり自然と重心をずらしてしまうため、姿勢が悪くなってしまいます。これにより、不安定なフォームや身体の歪みによる怪我を起こすことがあります。

### ●集中力が低下する！？

スポーツの試合を見ていると、試合中にガムを噛んでいる選手を見かけることがあります。噛むことは脳へ刺激を与え、集中力を発揮しますが、むし歯や歯周病によって違和感や痛みがあると、集中力が低下するとされています。

今回は、アスリートがむし歯になりやすいと言われる理由と、歯の健康を守る秘訣をご紹介します!!

### ◇ 監修 ◇

公益財団法人 岩手県体育協会  
スポーツ医・科学委員  
公益財団法人 日本スポーツ協会  
公認スポーツデンティスト  
鈴木歯科医院  
院長 鈴木 卓哉 氏

