

スポーツと歯のはなし②

むし歯を防ごう!!

「歯科に行くのは歯が痛いときだけ」と思っていませんか? 歯の健康を守るためのポイントをご紹介します。

アスリートはむし歯になりやすい!

●理由1 唾液の分泌が減るから

運動時の口呼吸や発汗によって一時的に唾液の分泌が減少すると、むし歯や歯周病を防ぐ唾液のはたらき(右表)が弱まってしまいます。

かんしょう さよう
緩衝作用

食事によって酸性に傾いた口内を中和するはたらき

さいせつかい か さよう
再石灰化作用

唾液に含まれるミネラルでエナメル質を修復するはたらき

じょうか さよう
浄化作用

菌や磨き残しを洗い流すはたらき

●理由2 糖と酸が口内に残る時間が長いから

補食やスポーツドリンクでの水分補給は、運動に欠かせません。しかし、それらに含まれる砂糖と酸が長時間口内に残っていると、むし歯や歯周病のリスクが高まります。補食やスポーツドリンクを飲んだ後には、うがいや水を一口飲むなどの工夫をしてみましょう。



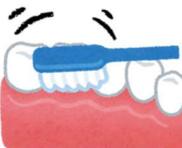
●理由3 歯科への定期健診を後回しにしやすい

つい練習や休養を優先させて歯科への受診を後回しにしていますか。むし歯は痛みがなくても進行している可能性があります。特に子どものむし歯は進行が速いため、年に1回の学校歯科検診では発見が遅れることがあります。自覚症状がなくても年に数回は定期健診を受けましょう。



予防しよう!

歯磨きのポイント

<p>歯ブラシの持ち方は鉛筆と同じように</p> 	<p>歯ブラシを小刻みに動かして磨こう</p> 	<p>磨く順番を決めよう</p> 
<p>歯ブラシの毛先をあてて磨こう</p> 	<p>歯ブラシを縦にしたり先を使って磨こう</p> 	<p>歯間の汚れには歯間ブラシやフロスを使おう</p> 

- 補食やスポーツドリンクの摂取後にブラッシングができないときには、うがいや水を一口飲もう
- 歯周病やむし歯は、速やかに治療しよう
- 定期検診を受けよう
- 正しい歯磨きを心がけよう

次回は、近年注目されている「スポーツ用マウスピース」をご紹介します!!

◇ 監修 ◇

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
いわてスーパーキッズプロジェクト委員
小鳥沢歯科クリニック
院長 鈴木 俊一 氏

