

アスリートも歯が命



ヒロデンタル
クリニック
粕谷 寛 理事長

れないことも判明して
います。顎を正しい位
置にするにも歯並びは
非常に重要です。歯並
びの悪さは姿勢にも影
響を与えます。

人間の体は多少のゆ
がみやズレは補正しま
すが、大きいと補正し
きれません。体にひず
みが生じ、長く続くと
体全体の筋肉や骨格の
バランスが崩れ、姿勢
が歪んでしまいます。

アスリートにとって
骨格や筋肉の歪みは命
取りです。歯並びを矯
正し、噛み合わせを正
しくするため、トップ
アスリートに虫歯が少
なく歯並びがきれいな
のも当然の結果です。
東京オリンピックま
であと4年。歯並びを
見直してみませんか。

かつてCMで一世
を風靡した「芸能人は
歯が命」というフレー
ズ。同じことがアスリ
ートにも言えます。

オリンピック選手の
虫歯調査では、虫歯が
ないと答えた選手は男
子53%、女子63%。日
本人25歳の平均は男
性26%、女性40%です
から、トップアスリー
トは歯を大切にしてい
ることがわかります。
なぜアスリートは歯
を大切にするのでしょ
うか。それは歯と運動
能力には密接な関係が
あるからです。
小学生の運動能力の
調査では、成績の良い
グループと悪いグルー
プに分けて歯を調べる
と、成績の悪いグルー
プの歯にはお口のトラ
ブルが良いグループに
比べて多いことがわか
りました。対象が中学
生や成人でも同様の結
果が出ています。
顎が正しい位置にな
ければ十分な力が生ま
れないことも判明して
います。顎を正しい位
置にするにも歯並びは
非常に重要です。歯並
びの悪さは姿勢にも影
響を与えます。