

# さめじま先生 教えて!

第13回

## 「今月のテーマ」 スポーツと歯の関係

### 歯並びがいいと、スポーツの成績もいい!?

歯の健康について大切なことをさめじま先生が毎回分かりやすく解説。  
一生つき合っていく「歯」のことをしっかり考えてみよう! ※ブローカード偶数月号掲載

実は随分前から、スポーツ界では、歯との関係が注目されているのをご存知でしょうか?

「イチロー選手は歯並びがいい」というのは有名な話ですが、世界的にも各国で研究が行われ、歯並びやかみ合わせと運動能力には関係があることが分かってきました。

### 「理想的な姿勢」を保ち高いパフォーマンスを

歯並びやかみ合わせに問題があると、あごや頭の位置が不安定になり、体全体の筋肉緊張のバランスがくずれ、安定した姿勢調整が

困難となり、その結果運動能力が低下してしまうことになるのです。それを、低コストで改善出来るのが「マウスガード」です。

一般的には、ボクシングなどのコンタクトスポーツ時、口の中を守るものとして知られていますが、昨今ではその他のスポーツでもパフォーマンス向上かつ、けがの防止に効果的である、と着用に浸透しつつあります。

歯並びをよくしてかみ合わせを安定させることで、もっとスポーツを楽しみましょう。

## マウスガードのススメ!

### スポーツには危険がつきもの…マウスガードはその危険からあなたを守ります!

- ・顔面にダメージを受けた時、口の中が傷つくのを防ぎます。
- ・スポーツ中の頭への衝撃による脳しんとうを予防します。
- ・歯の食いしばりによる摩耗を防ぎます。

### さらに…運動能力の向上が見込めます!

- ・姿勢が安定し力を入れやすく、踏ん張り易くなる。
- ・シュート率、ヒット率、飛距離の向上が期待できる

#### 【マウスガード装着が義務づけられているスポーツ】

ボクシング、アメリカンフットボール、ラグビー、ラクロスなど

#### 【マウスガード装着を推奨しているスポーツ】

レスリング、サッカー、バスケットボール、重量あげなど様々

#### 【マウスガード着用でパフォーマンス向上が期待できるスポーツ】

ゴルフ、野球、テニスなど

## 業界初、サッカーチームと 歯科医院が専属ドクター契約!

以前より歯並びに問題のあるサッカー選手の治療を行ってきた鮫島先生。その際、歯列矯正をしたことで噛み合わせが安定したら、Jリーグで大活躍した選手があり、噛み合わせの改善による効果を実感したという。

今回、Y.S.C.C.のサッカーチームの専属ドクターとして、マウスガードを作成することに。メンバーのパフォーマンス向上を狙う!



### 1. キャプテン服部くんの 試作モデルを作ります。



### 2. 歯形を取って、 石膏を流し込み、歯形模型完成。



#### Y.S.C.C.

横浜、中区を中心に活動する、幼児からシニアまで、他世代が在籍する総合型スポーツクラブ。なかでもサッカーチームはアマチュア最高峰リーグJFLに参戦。今後の活躍が期待される。

Y.S.C.C.

歯科さめじま

自分にぴったりの  
マウスガードを作ろう!

### 市販のマウスガードとの違いとは?

口の大きさは人それぞれ。しかし既製品のマウスガードはサイズが一律なので適合しにくいことも多い。歯科医院では専門医による微調整が可能のため、あなたの口にぴったりのものが作成できます。そのため違和感が少なく、競技に集中できるんです。

初号機完成!!

### 3. マウスガード 成形。



### 使ってみてどうですか?

「声が出しにくくなるのでは、息がしにくくなるのでは、と使いにくさを懸念していました。しかし、練習試合やトレーニングなどで使ってみたところ、すぐに慣れました、これなら試合中にも支障なく使えますね。」



#### info

住所：戸塚区品濃町 563 ネオポリスト  
キワ V2F 東戸塚駅徒歩 8 分  
駐車場あり  
診療時間：9:30 ~ 18:30 (昼休憩なし)  
土曜は 17:30 まで  
休診日：日曜、祝日  
※ホームページも是非ご覧ください。  
HP：http://samejimadnc.jp



## 歯科さめじま ☎045-823-4181



さめじま先生は東戸塚出身。口のトラブルから最新の予防歯科にいたるまで最善の歯科医療を提供。義歯や差し歯などを製作・修理する歯科技工士が常駐しているので、精度が高く品質の良いものを医師とコミュニケーションを密に取りながら作り上げる。その場でフィッティングや色の確認ができるため安心と、患者さんにも好評。地元に着した歯科だからこそ、多くの人に長年支持されている。