

# かかりつけ歯科医を持つ

## パフォーマンスを支える「お口のコンディショニング」

競技力を高めるためには、筋力や技術、栄養管理だけでなく、歯と口の状態を整えるお口のコンディショニングも重要です。

[スポーツ栄養 Web](<https://sndj-web.jp>) 一般社団法人日本スポーツ栄養協会では、口腔衛生はアスリートのパフォーマンスに関する修正可能な因子の一つであり、歯周病や口腔内の不調が持久力・回復・集中力に影響する可能性が示されています。

- むし歯や歯肉の炎症による痛みや不快感を減らし、競技への集中を保つ
- しっかり噛める状態を保ち、食事・栄養摂取を支える
- 噛み合わせや口腔機能を整え、体のバランスや踏ん張りにつなげる
- 口のトラブルによる睡眠や疲労回復への影響を減らす

[東京歯科大学口腔健康科学スポーツ歯学研究室] (<https://www.tdc.ac.jp/division-department/oral-health-sports/>) でも、口腔機能と運動能力との関係や、口腔の状態変化が運動機能・ウェルビーイングに及ぼす影響が研究されています。

また、[日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト協議会] (<https://spoden.jp/mouth.html>) は、各種競技団体とスポーツデンティストをつなぐ窓口として活動しています。Web サイトではスポーツ歯学の概要や、スポーツデンティストの紹介、健全な口腔としっかりした噛み合わせが、瞬発力や集中力を支える土台になることなどを案内しています。

## 1. かかりつけ歯科医をもつことの大切さ

いつでも相談できるかかりつけ歯科医がいることは、日頃の歯と口の管理だけでなく、スポーツ中の外傷時にも大きな安心につながります。

- 定期健診で、むし歯・歯周病・かみ合わせの変化を早めに確認できる
- 選手の口の状態を継続して把握しているため、外傷時にも相談しやすい
- 必要に応じて専門医療機関や口腔外科と連携しやすい
- 保護者や指導者が「困ったときにまず連絡できる先」となる

特に、歯が欠けた・ぐらついた・抜けたといった外傷では、受傷後の対応スピードが重要となります。普段から相談先があることで、保護者や指導者も落ち着いて行動しやすくなります。

## マウスガードは、なぜ大切？

[日本スポーツ歯科医学会] (<https://kokuhoken.net/jasd/>) や関連資料では、マウスガードは歯・口腔の外傷予防に有効であり、特に歯科医院で作製するカスタムタイプの有効性が高いと示されています。

文部科学省の資料でも、歯・口の外傷予防にマウスガードが有効であり、指導者への啓発が必要とされています。

# 競技別マウスガード



口を守る

### 義務



着用が必須の競技

### 一部義務・年代別



年代やカテゴリで義務

例：ラグビー、空手、アイスホッケー

### 推奨・許可



着用が推奨・認められる競技

区分	主な競技	見方
義務	ボクシング／キックボクシング／総合格闘技／アメリカンフットボール／ラクロス	試合や公式戦で装着が必要
一部義務・年代別	ラグビー／空手（組手）／テコンドー／アイスホッケー／ホッケー	年齢や大会によって義務になる
推奨・許可	バスケットボール／野球／柔道／ハンドボール／サッカー	任意でも外傷予防のため使用がおすすめ

図解の見方：赤系＝義務、黄色系＝一部義務・年代別、緑系＝推奨・許可。まずは自分の競技がどの区分かを確認しましょう。

※マウスガードの規定は、競技団体・大会レベル・年齢区分によって異なります。実際に使用する際は、所属チームや主催団体の最新ルールを確認しましょう。

## 2. 歯や口をケガしたときの対応

スポーツ中の口のケガは、初期対応がその後の回復に大きく影響します。特に、保護者や指導者が落ち着いて対応できるよう、次のポイントを覚えておきましょう。

### 歯や口をケガした時の対応

① まず全身確認	② 出血を止める	③ 歯の状態を確認	④ 早めに歯科へ
<p>• 意識や頭のけがを先に確認</p>	<p>• ガーゼでやさしく押さえる</p>	<p>• 破片は捨てずに保管</p>	<p>• 乾燥させず、早めに受診</p>

### ① まず全身の様子を確認

意識がはっきりしない、強く頭を打った、吐き気があるときは、口のケガより先に脳神経外科へ相談します。

### ② 出血しているとき

清潔なガーゼや布で、傷口をやさしく押さえて止血します。

### ③ 歯が欠けたとき

欠けた破片があれば捨てずに保管し、できるだけ早く歯科を受診します。

### ④ 歯がぐらつくとき

無理に触らず、咬まないようにして早めに歯科を受診します。

### ⑤ 歯が抜けたとき

歯の根の部分は触らず、頭の部分を持って拾います。乾燥させず、できれば牛乳に入れて、すぐに歯科を受診します。30分以内であれば元に戻せる可能性が高くなります。水道水で口をゆすぐのはOKですが、**抜けた歯を水道水で洗うのはNGです。**歯を支える細胞がダメージを受けます。

### 3. 日頃からできる予防とサポート

- 定期的な歯科受診

むし歯や歯肉の炎症、かみ合わせの問題を早めに確認する

- 競技に合ったマウスガードの使用

接触や衝突の可能性がある競技では積極的に活用する

- 水分補給の見直し

スポーツドリンクのただ飲みは、むし歯や酸蝕のリスクを高めることがある

- 食事と咀嚼

よくかんで食べることは、栄養摂取や口腔機能の維持にもつながる

- 痛みや違和感を放置しない

小さな不調が競技パフォーマンスに影響することがある

**お口のコンディショニングの実践例：**試合前に痛みや違和感を残さない、練習時から定期的に歯科チェックを受ける、補食やスポーツドリンクのとり方を見直す、必要に応じてマウスガードやかみ合わせを確認する、こうした積み重ねが、パフォーマンス維持につながります。

### 4. まとめ

歯と口の健康は、アスリートが安全に、そして自分らしく競技に取り組むための土台で

す。正しい知識を持ち、日頃の予防と事故時の初期対応を理解しておくことで、選手たち

の安心につながります。日常の口腔管理と事故時の備えを広く普及していくことが大切です。

スポーツ歯科の視点を取り入れ、みんなで選手を支えていきましょう。

## 阿部 清一郎



略歴 宮城県仙台市生まれ

昭和61年 日本大学歯学部卒業

平成2年 日本大学歯学研究科終了、日本大学歯学部助手

平成4年 公立昭和病院歯科・口腔外科勤務

平成11年 阿部歯科院継承 開設者

平成16年 宮城県歯科医師会学校歯科部会部員

平成23年 石巻歯科医師会専務理事

平成29年 日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト

令和元年 石巻歯科医師会副会長、宮城県歯科医師会常務理事