

2026.8

「健康コラム」8月号

歯とスポーツについて

スポーツを行う時、歯は意外と大きな役割を果たしています。例えば噛み合わせが安定していると、全身のバランスや筋力への発揮に良い影響を与え、パフォーマンスが向上すると言われています。

メジャーリーグで大活躍の大谷選手も歯列矯正をしたと言われていますし、東京オリンピック水泳金メダリストの大橋選手も歯列矯正により、泳ぐときの水の抵抗を減らし、タイムがゼロコンマ何秒短縮したとか。

特にスポーツ選手は、エネルギー確保のため飲食の回数が多くなると思いますが、歯並びが悪いとどうしても磨き残しが発生しやすくなり、むし歯・歯周病のリスクを急速に高めてしまいます。

また、歯並びや噛み合わせに問題があると、コンタクトスポーツと呼ばれる競技中に選手同士が直接接触するスポーツ（バスケットボール・サッカー・ラグビー・レスリングなど）においては、歯や粘膜に外傷を負うリスクが高まります。

スポーツをする人にとって、歯は重要な役割をするため、日常のケアはとても大切です。

パフォーマンス向上のためにも、歯科健診を定期的に受診し、歯のトラブルを未然に防ぐよう努めましょう。