歯科学最前線
スペシャル対談

— 知っておきたいスポーツと歯の大切な関わり —

歯の健康と噛む力で強くなろう!

「噛むこと」は健康の維持だけではなく、選手の運動能力やパフォーマンスの向上に大きく影響することが、最近の研究で科学的に明らかになってきています。そこで、“スポーツデンティスト”の資格を持ち最先端の歯科学でアスリートをサポートする小原信さんと、元プロ野球選手で、現在は高校球児の指導にもあたっている鍼灸師の鈴木平氏に歯とスポーツの深い関わりついてお話していただきました。

タイラ治療院 院長／元プロ野球選手

鈴木 平さん

鈴木平（すずきたいら）

鍼灸師。磐田市出身。元プロ野球選手。1987年に東海大一高校からヤクルトスワローズへ。2002年まで4球団で投手として活躍。オリックス・ブルーウェーブに在籍していた96年の日本シリーズでは優秀選手賞を受賞した。引退後磐田に「タイラ治療院」を開業。現在は磐田南高校野球部の指導にもあたる。高校野球TV放送の解説者としてもお馴染み。

歯を強く噛むと体のバランスが安定し筋肉に力が入る

小原　平さんは高校野球の指導のサポートをされていますが、部活での選手の食育について注意していることはありますか?

鈴木　どの高校もそうだと思いますが、空腹状態になると筋肉にエネルギーが供給されなくなるので、補食としてお握りを食べてもらっています。

小原　そのとき、ちゃんと噛んでいるかなと、私はつい気になってしまうんですよね。

鈴木　確かに練習の合間に立って食べたり、試合中は急いで食べたりしていますね。

小原　できればしっかり噛んで食べていただきたいです。しっかり噛むと唾液が分泌され、糖分など栄養の消化吸収がよくなりますから。

鈴木　補食の効果が上るわけですね。

小原　そうですね。他にも唾液は細菌の増殖を抑え、むし歯や歯周病を防いだり、万病の元と言われる活性酵素を除去してくれます。さらに、噛むことは体のバランスや筋力にも関わりがあります。

鈴木　どう関係するのですか?

小原　顎の骨は身体の中で唯一左右の関節があり、歯を噛むと耳の下で盛り上がる咬（こう）筋などの咀嚼（そしゃく）筋によって頭の骨に吊るされた状態になっている関係から、体のバランスに強く影響します。歯を強く噛むと全身の関節が動きにくくなり、体の揺れが減るのでバランスをとりやすくなるんです。また、咀嚼筋が緊張すると刺激が脳に伝わり、全身の筋力が強まることがわかっています。噛み合った上下の歯がストッパーになって筋肉が収縮して力が入るという作用もあります。

鈴木　現役時代、力を入れるときは無意識に強く奥歯を噛みしめていたけど、そういう仕組みで力が出るからなんですね。

小原　例えば打撃のインパクトの瞬間に歯にかかる力は100キロと言われています。

鈴木　歯が傷んでいたらパフォーマンスに影響しますね。

小原　そうなんです。だから今は五輪選手は必ず口腔内チェックを受けます。負荷がかかるので、選手の歯は傷みやすいですから、日頃のケアが大事です。

鈴木　ケガではなく、歯痛で試合に出られないのは悲しいですからね。

小原　それは切ないですよ。それを避けるためにも、プレー中にずっと強く噛むのは避けてください。歯が傷むし筋肉が長時間緊張するため頭痛や肩こりなどの不調を招きます。投手をしている高校生が、試合で投げた翌日に必ず頭痛がすると来院したことがあります。緊張から歯を食いしばることが多かったことの影響でした。

ケガ予防だけではなく好プレーを支えるマウスガード

鈴木　私も経験があります。打たれた次の日は肩が張る。うまくいかないので余計に力が入ってずっと食いしばっていたから。マウスガードがその予防になりますよね。

小原　とても有効です。柔らかいラバーが上下の間のクッションになり歯への負荷がやわらぎますから。頭痛に悩んでいた高校生もマウスガードを装着するようになってから痛みがなくなりました。

口腔健康科学スポーツ歯科
小原歯科医院 つきみのさと 月見里診療所
Ohara Dental Office

小原歯科医院院長
日本スポーツ協会公認 スポーツデンティスト

小原 信さん

小原信（おはらまこと）

小原歯科医院月見里診療所（袋井市）院長。磐田南高校出身。日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト。自身もアマチュア野球の選手で歯科医師会の野球大会で全国優勝の経験を持つ。スポーツ用マウスガードの知識と製作技術でも信頼を集め、歯科医院にはジュビロ磐田などのプロアスリートも頻繁に訪れている。

小原歯科医院についてはこちらから

鈴木　マウスガードをする第一の目的は歯や唇を守ることですよね。

小原　はい。ボールが当たり歯が折れることは野球で多く見られるケガです。ケガ防止のためにも強く勧めますが、他にも多くの利点があります。歯が欠けたり、すり減ることを防いでくれるし、噛み合わせを安定させる効果も大きい。上下の歯の隙間を埋めて噛み合ったときに歯に均等に力がかかるようになるので、先ほどお話ししたように全身のバランスがより整い、強い力が出るし、それがケガや疲れの予防にも繋がります。

鈴木　私が指導に携わっている選手も何人か先生に作ってもらってつけています。安心してプレーできるようになったし、みんな力が伸びている印象ですね。小柄なのに140キロのストレートを投げられるようになった選手もいます。本来投手は一度足を上げたときにまっすぐ立たないといけないけど、本人はそのつもりでも傾いていることが多い。でも彼はマウスガードをつけることで、何も意識せずにしっかり立てていると思います。本人も「すごくいいです」と言っていました。

小原　本人の努力が大きいと思いますが、サポートにはなります。

大事なのは装着感と噛み合わせ歯科医のカスタムメイドを

鈴木　最近は通販などでもマウスガードを販売していますが、歯医者さんで作ってもらうものとは全然違いますね。

小原　大事なのはそこです。市販のものの多くは、お湯で温めて口の中に入れて合わせますが、私からすればマウスガードと言えません。きちんと歯型をとったその方に合うものでないと、感覚的にフィットしないだけではなく、かえって噛み合わせが悪くなって苦しむことにもなります。だから歯科医院でのカスタムメイドをお願いしたいですね。

鈴木　実際にどういうところにこだわって作っているのですか?

小原　歯型をとるだけではなく、その人に合った、やっている競技に合った噛み合わせの良い位置というのがあるので、私はまずはそれを大事にしています。人によってどういう噛み合わせが心地よいかも違いますから、作るにあたって細かいことをすごく話し合います。装着したときの感覚的なところも重要で、0.1ミリの差も大きな違いになるので、フィット感を確かめながら個性に合ったものを作っています。

鈴木　スポーツ選手にとっては感覚的なところが本当に大事なんです。少しでも違和感があると集中できなくなります。その感覚を理解するには、作り手の競技に対する見識も必要ですよね。

小原　そうですね。私も野球をやっているので、言葉で表現しにくい感覚を多少理解できると思いますし、勉強もしています。スポーツデンティストの資格も、本当に選手の助けになるマウスガードを作るには勉強をしなければ、と思ったことがきっかけで取得しました。もちろん資格をお持ちでない歯科医師でも、スポーツに理解がある歯科医師はたくさんおられます。作る際はむし歯や歯周病の有無をチェックすることも大切ですし、まずは歯科医師に相談した上で、きちんとしたマウスガードを作ってほしいですね。

ガムを噛むことはリラックスと集中力アップの効果がある

鈴木　私が現役のときに通った歯科医師の方は、カイロプラクティスと連携して治療をしてくれていました。骨盤を矯正すると歯の噛み合わせがずれることがあるので。私も鍼灸師として歯との関係を意識していますが、筋力やバランスに大きく関わるんですね。

小原　実際、スポーツと噛むことがここまで密接に関係していることはあまり知られていませんよね。

鈴木　そう思います。高校生の強化にも役立てたいと思います。

小原　もうひとつ、噛むことのメリットがあるんですよ。さきほど、力を入れるとき以外は強く噛まない方が良いと言いました。歯を食いしばって咬筋などが緊張すると脳内でストレス物質がたくさん放出されて心身のダメージが大きくなります。でも、食事でもガムでも咀嚼程度に軽く何かを噛み続けると、逆に精神を安定させるセロトニンという脳内伝達物質が増えることが報告されています。ガムは気分をリフレッシュし競技に集中する手段のひとつとして有効ですよ。

鈴木　野球に限らずプロ選手はよくガムを噛んでいますよね。でも、アマチュア競技は基本的に禁止ですし、高校野球ではマナーや印象的にも試合中はまだ難しいかな。

小原　プレー中はダメだとしても、ウォーミングアップや会場に行く間はガムを噛んでリラックスすることは、僕はお勧めしたいですね。ちなみに一定の硬さで噛み続けられるシュガーレスで歯に優しいスポーツ用のガムも発売されていますよ。

鈴木　いいですね。今日はためになるお話しをたくさん伺えました。まずはお握りをしっかり噛んで食べさせたいと思います（笑）。

小原　ぜひそうしてください（笑）。