

バスケットボールは 口の怪我が多いスポーツ

小原 6年ほど前に石川先生に依頼されて、監督をなさっている浜松聖星高校の女子バスケットボール部員のマウスガードを作らせていました。私は防具として絶対に必要だと思っているのですが、石川先生はそのときになぜマウスガードに興味を持ったのですか？

石川 おっしゃる通り、ただ狭いコートの中で10人の選手が攻防するわけですから、バスケは格闘技に近いものがあります。歯を傷めて変色してしまったり、八重歯が頬の内側に刺さってしまった選手もいます。マウスガードをしていればそういう怪我は避けられたと思いますから、防具としての必要性を私もすごく感じていました。

小原 口の怪我についてはデータがあつて、野球に次いでバスケが多いんです。主な原因は転倒と相手との接触です。身長差がある選手同士が攻防した場合、背の高い選手の肘が低い選手の顎や頭に頻繁に当たります。顔と顎がぶつかることも多く、私も学生時代からずっとバスケをやっていましたが、社会人の大会で目の前で先輩の口が相手選手の額に激突して歯が内側に入ってしまったことがあります。

石川 バスケには『ヒットファースト』という言葉があって、先に相手に当たって自分が優位なポジションを取るプレーが大事とされています。怪我です。部活に励んでいる高校生が、たとえばスポーツ選手にとって一番の大敵は



— 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!

バスケットボールはとても激しいコンタクトスポーツ。プロ選手の多くが口や歯を守るためにつけているマウスガードには、防具としてだけではなく、身体や筋力のバランスに大きく関係している歯の噛み合わせを整える機能もあります。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医師と、浜松聖星高校女子バスケットボール部監督の石川雅也氏に、バスケットボールと歯の健康の関係やマウスガードの効果についてお話をいただきました。



防具としてだけではなく 身体のバランスを整える機能も

石川 小原先生にマウスガードを作つてもらったのは、もうひとつ興味を持ったことがあったからです。私は指導において選手の姿勢や身体全体のバランスを気にしているんです。猫背などの姿勢の悪さや、足の裏に体重がしつかり乗っていないなどいうことが疲労系の怪我や、スピントなど動きの良し悪しに直結しているのではないかという思いが経験的にありました。そつした中で小原先生に出会って、歯の噛み合わせが身体全体の筋力やバランスにすごく大きな影響があるということや、マウスガードで噛み合わせを矯正できると知つて部員たちのものを作つてもらおうと。自分もやらないと気が済まないから私も作つていただきましたがつけてみて驚きました。身体が動きやすくなつたし可動域が広がった感じがして、こんなに違うのがと。

小原 マウスガードで上下の歯を正しい噛み合わせに矯正して、偏りなく全体でしっかりと噛めるようになりますといろいろな方が変わります。簡単に言うと、強く噛むと全身の関節が動きにくくなり身体の揺れが減ります。マウスガードが介在することで少しひりラックスするのでしょうか。

石川 作つてもらつたとき、小原先生に言われた正しい噛み合わせのポジションは、いつも噛んでいるところと違つていても意外でした。でも、身体は俄然動くようになつたんですよ。選手たちも違いに驚いていました。私の場合は指導で長い時間運動した後の疲れもびっくりするくらい減りました。

小原 石川先生は普段は温厚ですが、意外なところも違つていて、頭痛や肩こりが出でていたんですが、なくなりましたね。

石川 あははは。その熱い指導の翌日は偏頭痛や肩こりが出でました。下顎は頭蓋骨にぶらさがつていて、姿勢により動きます。噛み合わせが良くなると自然に入ります。

小原 信さん

(おはらまこと)

小原歯科医院院長
スポーツデンティスト

石川 雅也さん

(いしかわまさや)

浜松聖星高校教諭
女子バスケットボール部監督

小原 信さん

(おはらまこと)

小原歯科医院院長
スポーツデンティスト

石川 雅也さん

(いしかわまさや)

浜松市出身。現役時代は興誠高校(現浜松学院高校)、日本体育大学のバスケットボール部で活躍。何度も全国の舞台を経験した。卒業後は浜松海の星高校(現浜松聖星高校)の教員として指導者の道を歩み始める。今年で教員30年目。女子バスケットボール部を県内屈指の強豪チームに導いただけでなく、国体の静岡代表のスタッフとしても長年に渡って活躍。2015年の和歌山国体では3位の成績を残した。

小原 信さん

(おはらまこと)

小原歯科医院院長
スポーツデンティスト

石川 雅也さん

(いしかわまさや)

浜松市出身。現役時代は興誠高校(現浜松学院高校)、日本体育大学のバスケットボール部で活躍。何度も全国の舞台を経験した。卒業後は浜松海の星高校(現浜松聖星高校)の教員として指導者の道を歩み始める。今年で教員30年目。女子バスケットボール部を県内屈指の強豪チームに導いただけでなく、国体の静岡代表のスタッフとしても長年に渡って活躍。2015年の和歌山国体では3位の成績を残した。

小原 信さん

(おはらまこと)

小原歯科医院院長
スポーツデンティスト

石川 雅也さん

(いしかわまさや)

浜松市出身。現役時代は興誠高校(現浜松学院高校)、日本体育大学のバスケットボール部で活躍。何度も全国の舞台を経験した。卒業後は浜松海の星高校(現浜松聖星高校)の教員として指導者の道を歩み始める。今年で教員30年目。女子バスケットボール部を県内屈指の強豪チームに導いただけでなく、国体の静岡代表のスタッフとしても長年に渡って活躍。2015年の和歌山国体では3位の成績を残した。

小原 信さん

(おはらまこと)

小原歯科医院院長
スポーツデンティスト

石川 雅也さん

(いしかわまさや)

浜松市出身。現役時代は興誠高校(現浜松学院高校)、日本体育大学のバスケットボール部で活躍。何度も全国の舞台を経験した。卒業後は浜松海の星高校(現浜松聖星高校)の教員として指導者の道を歩み始める。今年で教員30年目。女子バスケットボール部を県内屈指の強豪チームに導いただけでなく、国体の静岡代表のスタッフとしても長年に渡って活躍。2015年の和歌山国体では3位の成績を残した。

小原 信さん

(おはらまこと)

小原歯科医院院長
スポーツデンティスト

石川 雅也さん

(いしかわまさや)

浜松市出身。現役時代は興誠高校(現浜松学院高校)、日本体育大学のバスケットボール部で活躍。何度も全国の舞台を経験した。卒業後は浜松海の星高校(現浜松聖星高校)の教員として指導者の道を歩み始める。今年で教員30年目。女子バスケットボール部を県内屈指の強豪チームに導いただけでなく、国体の静岡代表のスタッフとしても長年に渡って活躍。2015年の和歌山国体では3位の成績を残した。

小原 信さん

(おはらまこと)

小原歯科医院院長
スポーツデンティスト

石川 雅也さん

(いしかわまさや)

浜松市出身。現役時代は興誠高校(現浜松学院高校)、日本体育大学のバスケットボール部で活躍。何度も全国の舞台を経験した。卒業後は浜松海の星高校(現浜松聖星高校)の教員として指導者の道を歩み始める。今年で教員30年目。女子バスケットボール部を県内屈指の強豪チームに導いただけでなく、国体の静岡代表のスタッフとしても長年に渡って活躍。2015年の和歌山国体では3位の成績を残した。

小原 信さん

(おはらまこと)

小原歯科医院院長
スポーツデンティスト

石川 雅也さん

(いしかわまさや)

浜松市出身。現役時代は興誠高校(現浜松学院高校)、日本体育大学のバスケットボール部で活躍。何度も全国の舞台を経験した。卒業後は浜松海の星高校(現浜松聖星高校)の教員として指導者の道を歩み始める。今年で教員30年目。女子バスケットボール部を県内屈指の強豪チームに導いただけでなく、国体の静岡代表のスタッフとしても長年に渡って活躍。2015年の和歌山国体では3位の成績を残した。

小原 信さん

(おはらまこと)

小原歯科医院院長
スポーツデンティスト

石川 雅也さん

(いしかわまさや)

浜松市出身。現役時代は興誠高校(現浜松学院高校)、日本体育大学のバスケットボール部で活躍。何度も全国の舞台を経験した。卒業後は浜松海の星高校(現浜松聖星高校)の教員として指導者の道を歩み始める。今年で教員30年目。女子バスケットボール部を県内屈指の強豪チームに導いただけでなく、国体の静岡代表のスタッフとしても長年に渡って活躍。2015年の和歌山国体では3位の成績を残した。

小原 信さん

(おはらまこと)

小原歯科医院院長
スポーツデンティスト

石川 雅也さん

(いしかわまさや)

浜松市出身。現役時代は興誠高校(現浜松学院高校)、日本体育大学のバスケットボール部で活躍。何度も全国の舞台を経験した。卒業後は浜松海の星高校(現浜松聖星高校)の教員として指導者の道を歩み始める。今年で教員30年目。女子バスケットボール部を県内屈指の強豪チームに導いただけでなく、国体の静岡代表のスタッフとしても長年に渡って活躍。2015年の和歌山国体では3位の成績を残した。

小原 信さん

(おはらまこと)

小原歯科医院院長
スポーツデンティスト

石川 雅也さん

(いしかわまさや)

浜松市出身。現役時代は興誠高校(現浜松学院高校)、日本体育大学のバスケットボール部で活躍。何度も全国の舞台を経験した。卒業後は浜松海の星高校(現浜松聖星高校)の教員として指導者の道を歩み始める。今年で教員30年目。女子バスケットボール部を県内屈指の強豪チームに導いただけでなく、国体の静岡代表のスタッフとしても長年に渡って活躍。2015年の和歌山国体では3位の成績を残した。

小原 信さん

(おはらまこと)

小原歯科医院院長
スポーツデンティスト

石川 雅也さん

(いしかわまさや)

浜松市出身。現役時代は興誠高校(現浜松学院高校)、日本体育大学のバスケットボール部で活躍。何度も全国の舞台を経験した。卒業後は浜松海の星高校(現浜松聖星高校)の教員として指導者の道を歩み始める。今年で教員30年目。女子バスケットボール部を県内屈指の強豪チームに導いただけでなく、国体の静岡代表のスタッフとしても長年に渡って活躍。2015年の和歌山国体では3位の成績を残した。

小原 信さん

(おはらまこと)

小原歯科医院院長
スポーツデンティスト

石川 雅也さん

(いしかわまさや)

浜松市出身。現役時代は興誠高校(現浜松学院高校)、日本体育大学のバスケットボール部で活躍。何度も全国の舞台を経験した。卒業後は浜松海の星高校(現浜松聖星高校)の教員として指導者の道を歩み始める。今年で教員30年目。女子バスケットボール部を県内屈指の強豪チームに導いただけでなく、国体の静岡代表のスタッフとしても長年に渡って活躍。2015年の和歌山国体では3位の成績を残した。

小原 信さん

(おはらまこと)

小原歯科医院院長
スポーツデンティスト

石川 雅也さん

(いしかわまさや)

浜松市出身。現役時代は興誠高校(現浜松学院高校)、日本体育大学のバスケットボール部で活躍。何度も全国の舞台を経験した。卒業後は浜松海の星高校(現浜松聖星高校)の教員として指導者の道を歩み始める。今年で教員30年目。女子バスケットボール部を県内屈指の強豪チームに導いただけでなく、国体の静岡代表のスタッフとしても長年に渡って活躍。2015年の和歌山国体では3位の成績を残した。

小原 信さん

(おはらまこと)

小原歯科医院院長
スポーツデンティスト

石川 雅也さん

(いしかわまさや)

浜松市出身。現役時代は興誠高校(現浜松学院高校)、日本体育大学のバスケットボール部で活躍。何度も全国の舞台を経験した。卒業後は浜松海の星高校(現浜松聖星高校)の教員として指導者の道を歩み始める。今年で教員30年目。女子バスケットボール部を県内屈指の強豪チームに導いただけでなく、国体の静岡代表のスタッフとしても長年に渡って活躍。2015年の和歌山国体では3位の成績を残した。

小原 信さん

(おはらまこと)

小原歯科医院院長
スポーツデンティスト

石川 雅也さん

(いしかわまさや)

浜松市出身。現役時代は興誠高校(現浜松学院高校)、日本体育大学のバスケットボール部で活躍。何度も全国の舞台を経験した。卒業後は浜松海の星高校(現浜松聖星高校)の教員として指導者の道を歩み始める。今年で教員30年目。女子バスケットボール部を県内屈指の強豪チームに導いただけでなく、国体の静岡代表のスタッフとしても長年に渡って活躍。2015年の和歌山国体では3位の成績を残した。

小原 信さん

(おはらまこと)

小原歯科医院院長
スポーツデンティスト

石川 雅也さん