

アスリートのお口を こんな**トラブル**から守りたい!

アスリートのお口は「むし歯や歯周病、酸蝕症になりやすい」って知っていますか？
部活やスポーツクラブに所属して頑張っているみなさん、ランニングや、ジムのトレーニングに励んでいるみなさん、油断大敵ですよ!

むし歯になりやすい!

原因 激しい運動で口呼吸が多いため唾液が乾き、唾液による歯の再石灰化作用（むし歯になりかかった歯の修復）が働きにくいです。

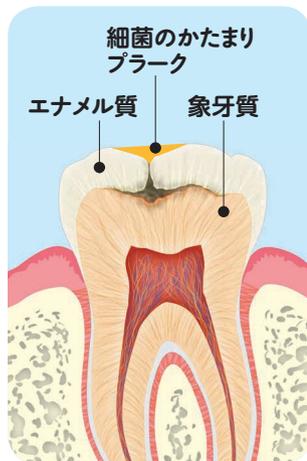
原因 汗をかいて唾液の分泌が減ると、唾液による歯の再石灰化作用が働きにくいです。

原因 疲れと空腹で糖分をとりがち。間食（飲み物を含む）は、1日3回以上になるとむし歯のリスクが上昇します。

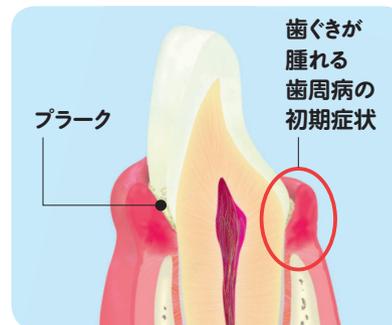
原因 スポーツドリンクの酸が歯を溶かします。

原因 練習で疲れてヘトヘトになると就寝前の歯みがきがついおろそかに。

原因 練習が忙しく、オフは休養が優先。歯科にかかるのがついあとまわしに。



歯周病になりやすい!



原因 体力ギリギリまでトレーニングをしたからだは傷んだ組織の修復で手いっぱい。そのため細菌への抵抗力が落ちやすく、歯周病菌から攻撃されると歯ぐきが腫れやすいです!



酸蝕症さんしょくしょうにもご用心!



原因 酸性の飲み物・食べ物、胃液に触れた歯の表面が広範囲に溶けるのが酸蝕症。進行すると象牙質がむき出しになり、むし歯や知覚過敏になりやすくなります。

水分やミネラル、エネルギーの補給にすぐれるスポーツドリンクは、柑橘類と同じくらいの酸性度。口呼吸のために唾液が乾き、酸が洗い流されずにお口に長く残ると酸蝕症になりやすいので要注意!

スポーツドリンクで酸蝕症に!



写真提供：
北迫勇一先生
（外務省大臣官房
歯科診療所/
東京医科歯科大学
大学院う蝕制御学分野）

アスリートあるある? こんな習慣や癖にご注意を!

練習でぐっすりになり、
夕ご飯を終えると歯みがきせずに
寝ていませんか?
お腹がすいて甘いおやつが増えていませんか?
ふだんの生活を振り返ってみましょう!

就寝前の歯みがきをついせずに寝てしまう。

練習を終え帰宅するとクタクタ。夕ご飯のあとは歯みがきせずに布団へ。これでは口のなかは、夜じゅうずっとむし菌と歯周病菌の楽園に。寝る前に歯みがきを!



夜中にお菓子を食べながら宿題。

夕ご飯を終えると眠くなり、仮眠後、夜中に起きて勉強するかた、多いです。おやつを食べながらは、むし菌にエサをやり続けるようなもの。ダラダラ食ははやめましょう。



スポーツドリンクをちょびちょび飲み。

水分やミネラル、エネルギーの補給にすぐれるスポーツドリンク。これに含まれる砂糖と酸がお口のなかに残るとむし菌や酸蝕症のリスクに。飲んだら水やお茶もひと口どうぞ。



疲労回復に柑橘類やビタミン飲料をよく摂る。

柑橘類やビタミン飲料は疲労回復に役立ちますが、酸性度が強く、歯のカルシウムを溶かしやすい飲食物。摂ったあとは水やお茶を飲んでおくのがおすすめです。



ジムの筋トレの合間に果汁で溶いたプロテイン。

筋トレの合間に飲むプロテイン。果物ジュースで溶かすと糖分がむし菌のリスクに。しかも果汁の酸で軟らかくなった歯をくいしばるとすり減りやすいので要注意。



就寝中の歯ぎしりで朝起きるとあごがだるい。

歯ぎしりは日中の疲れやストレスの発散になるといわれますが、あまり激しいと歯やあごが傷んでしまいます。歯科医院でマウスガードをつくってもらいましょう。



練習が忙しくて歯科にかかる暇がない。

たまのオフは休養が優先? でもアスリートのお口はむし菌、歯周病、酸蝕症のリスクにさらされています。ぜひ半年に一度は歯科医院でメインテナンスを受けましょう。



アスリートならではの
むし菌、歯周病、
酸蝕症などのリスクに
ふだんから気をつけて
予防していきましょう!

