

選手やその関係者を支援するための スポーツ歯学

中禮 宏^{*1,2}

東京医科歯科大学歯学部附属病院（現 東京科学大学病院）では、2000 年 4 月から専門外来としてスポーツ歯科外来が開設されました。「歯やお口のトータルケアを通じて、安全かつ楽しいスポーツライフのお手伝いをする」ことをモットーとしてきました。当スポーツ歯科外来では、スポーツ選手や関係者に対して、

- 1) メディカルチェック（歯科健診）、治療とコンディショニングアドバイス
- 2) 歯や口周りのあるいは顎顔面外傷に対する応急処置と治療および復帰サポート
- 3) マウスガードやフェイスガードのカスタムメイド調製サービス
- 4) スポーツ大会開催時の後方支援サポート
- 5) スポーツ実施継続のための保健指導&安全教育

を行ってきました。

本講演では、「スポーツライフを向上させるため」のお口周りの健康について育成・維持・管理・回復・増進の視点で展開し、スポーツ現場に歯科医師がいないことも多いので、「選手のみならずそれを支える関係者をどのように支援できるか」を講演させていただきました。

東京オリンピック・パラリンピックを前に、「アスリートの最大能力発揮支援に歯科界が動く！」¹⁾の中で、「スポーツ選手に対して歯科医師ができること」の 6 項目のうち、特に維持・管理としては、下記の 2 項目が挙げられました。

- 1) 身体機能を維持する食事と咀嚼（噛みくたく）

機能の維持

「食べる」ことは最大のコンディショニング

- 2) その他

口腔の急性炎症、顎関節の急性症状は確実にパフォーマンスを減弱する

スポーツライフを充実させるためには、十分な栄養を効率よく摂取することが求められます。アスリートの最大能力発揮支援による口腔機能としては、大前提として一般のひとよりも多くの食物を効率よく吸収するための咀嚼能力が求められます。栄養摂取にあたり、①食べる量を増やす、②吸収効率を上げる、ことが重要とされますが、①ばかりに目が行きがちですが、食欲の維持や胃腸への負担なども考えると②も重要となります。「よく噛むこと」「よく噛めるお口の状況を維持すること」が重要になります。「よく噛むこと」で、唾液（つば）中の消化酵素（成分）の分泌が向上し、細かくかみ砕かれて、吸収効率が上がり、胃腸への負担を軽減します。裏を返せば、しっかり噛めないと、食事に時間がかかり、吸収に時間がかかり、胃腸に負担がかかり、吸収されずに排泄されてしまうものが増えるという悪循環になってしまいます。

すでに歯科界では、「噛み合わせ」を育成していくことができるとされています。「見た目」にも大きく関わるので育成世代からアプローチしています。噛むときの横に動く力が加わることで、あごの成長が促されるので、横に動かしてかむ習慣をつけるよう伝えています。

パフォーマンスを減弱させないために、「お口の中の管理」としては、むし歯（硬組織の感染症）、智歯周囲炎（軟組織の感染症）、顎関節症（生活習慣病）への対策を例示しました。

*1 東京科学大学病院スポーツ歯科外来

*2 東京科学大学大学院咬合機能健康科学分野

Corresponding author：中禮 宏（chu.spmd@tmd.ac.jp）

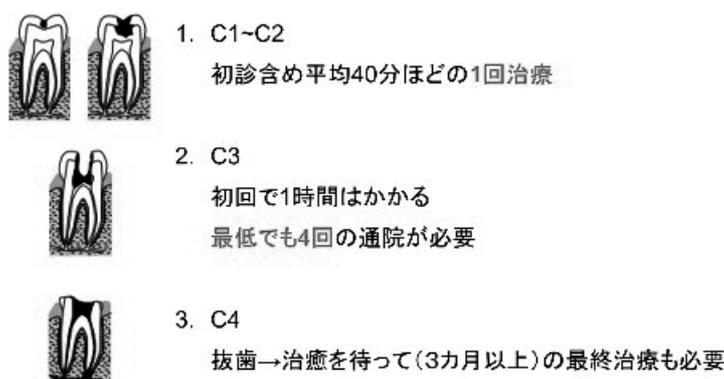


図1 むし歯の進行度と治療法(文献²⁾を一部改変)

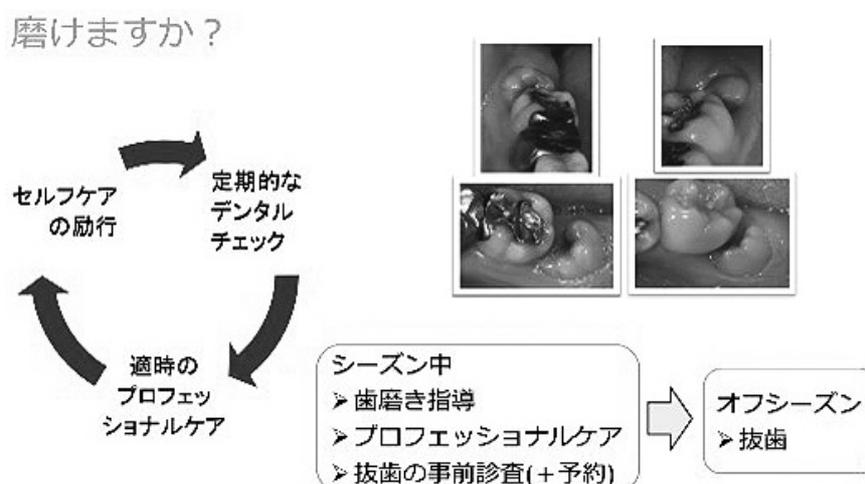


図2 スポーツ選手における親知らず(智歯周囲炎)の管理

むし歯は

- 1) 噛めない: 摂取した食物の吸収効率低下
- 2) バランス能力低下: 臼歯の喪失で、頭頸部から全身の姿勢バランス能力が低下
- 3) 易感染性: 感染拠点が残存するため、口から上気道までの感染リスク上昇

が、起こります。痛くないからと言って、進行して(痛くなって)からの治療は、時間もお金もかかります。予防(ならないようにする)と初期治療・歯のコンディショニング維持が重要となります(図1)。

さらに、急性炎症としては「親知らず(智歯周囲炎)」についても検討が必要になってきます。「抜くのか、残すのか。」(図2)。

痛みが出てしまった場合の処置としては、保存療法としては

- 1) 消炎処置(ポケット洗浄・消毒) 含嗽薬の応用

- 2) 抗生物質等の薬物投与 抗菌スペクトルが広い抗菌薬を服用

外科療法としては

- 1) 歯肉を切る(局所麻酔)
- 2) 抜歯 → 100% 体調が戻るまで平均4日以上(腫脹・疼痛時は抜歯不可)

抜くのであればタイミング管理も重要となり、過去に当科での、「手術療養・リハビリ期間中に抜歯」、「海外所属選手の計画的な全身麻酔下での智歯(親知らず)抜歯の一例」³⁾も講演中には例示しました。

生活習慣病でもある「顎関節症」は、「歯と歯を常に合わせる習慣」「頬づえ」「治療していない歯の放置」「片方の側だけで噛む食事習慣」を避けるだけでも、発症や症状の悪化の可能性を低くすることができます。

「現場での外傷発生時の診断と対応」としては、歯科受診を大前提としていただき、「歯が脱落した

歯が脱落したら

どんなことに注意する??

1. 歯を探す！
再植することが可能です
2. 洗浄
汚れていてもこすって洗わない。
軽く流水(水道水は×)で流す程度に！
絶対に歯の根を触らない
3. 保存方法
保存液 > 牛乳
 >> 生理食塩水 > 口腔内 > 水道水
乾燥させない

試合直後でテンション上がっている選手に渡すと、廃棄の危険が...



歯の保存液 ティースキーパー「ネオ」

図3 歯が脱落したら

ら」, 図3を参考にしていただければと思います。

スポーツの安全振興には、選手に対して、指導者や保護者同様に医療関係者の多職種の連携が非常に重要となることは言うまでもありません。今後、歯科医師への連携関係性を向上していただけるよう切磋し、歯科医療関係者（歯科医師・歯科衛生士・歯科技工士など）からの支援の活用を推進していただき、多職種の連携の更なる好循環を生むようにしていきたいと思ひます。

文 献

- 1) 室伏広治, 住友雅人, 安井利一, 他. [座談会] 歯科とスポーツの関わり！ 日本歯科医学会誌. 2016; 35: 7-32.
- 2) 日本歯科医師会. 海外派遣労働者のためのお口の健康手帳. 2019. 入手先: https://www.jda.or.jp/Foreign-temporary-workers/pdf/mouth-Health-Handbook_v02.pdf
- 3) 中禮 宏, 林 海里, 外川海斗, 他. 海外所属選手の計画的な全身麻酔下での智歯(親知らず)抜歯の一例. 日本臨床スポーツ医学会誌. 2022; 30: S319.