



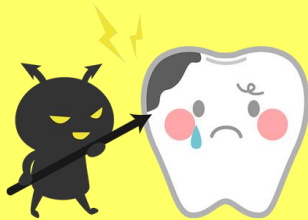
からだに自信あり?それじゃ歯は?

アスリートの歯を守りたい!



Q. アスリートはむし歯になりやすいって本当?

A. 運動中は口で呼吸するのでお口の中がカラカラに乾きますよね?
唾液には本来、虫歯になりかかった歯を修復してくれる「**再石灰化作用**」があるのですが、唾液が乾いてしまうとこの作用が働きにくくなる為、むし歯のリスクが高くなってしまいます。



アスリートが虫歯になりやすい原因は?

- 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**(虫歯になりかかった歯の修復)が**働きにくい**。
- 汗をかいて**唾液の分泌が減ると**、唾液のもつ歯の**再石灰化作用が働きにくい**。
- **スポーツドリンクの酸**が歯を溶かしてしまう。
- 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回以上になると虫歯のリスクが上昇。
- 練習で疲れてヘトヘトになると**就寝前の歯みがきがおろそか**になりやすい。
- 練習が忙しく、オフは休養が優先。**歯科にかかるのがあとまわし**に。

スポーツドリンクで酸蝕蝕に!

運動中は口呼吸によって唾液が乾き、お口の中が洗い流されないため歯がダイレクトに飲み物の影響を受けやすくなってしまいます。そこに糖分や酸が入ったスポーツドリンクを飲むことにより歯は酸に頻繁に触れ、なおかつ口の中が乾いて唾液で洗い流されないためにお口に酸が長くどまってしまう歯を溶かしてしまうのです。

食いしばりにも要注

日常的に食いしばりをしていると、強い力によって歯が痛みやすくなります。歯にヒビが入ると知覚過敏やむし歯の原因になるので、トレーニングや生活の中で歯を食いしばっていないか注意してみてください。また、酸性の飲食物を摂りながら食いしばると、酸で軟化した歯が削れやすいので要注意です。
プロテインを酸っぱい飲み物に溶かして飲むのはやめましょう。

お口の健康は全身の健康管理の基盤です。

- スポーツドリンクを飲むときには水も用意しておき、飲んだ後に水を少量含んでお口の中に行きわたらせるようにする。
- フッ素入りの歯磨き粉を使う。
- 歯科医院で定期検査を受ける

など、スポーツを存分に楽しむために「活力の入口」であるお口の健康管理を心掛けましょう!