

# 今月のさがあお豆知識

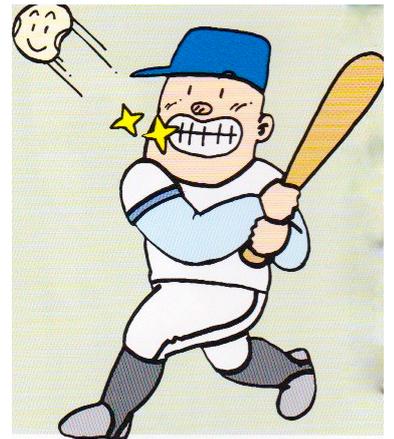
No.11

## <スポーツと歯の関係>

虫歯や、歯周病などで歯が動いていたり、歯に痛みがあると、「瞬発力や持久力、特に集中力が著しく低下する。」とされています。

あるプロ野球選手が、完全に歯の治療をし、噛み合わせを良くすると急に打率が上がり、その年の三冠王になったという話があります。スポーツをする人にとって、歯が健康で正しい噛み合わせであることはとても大切なのです！

また種目によってはマウスガード(マウスピース)の装着もオススメです。口の中のけがの予防だけでなく、くいしばりの緩和などの効果が期待できます。

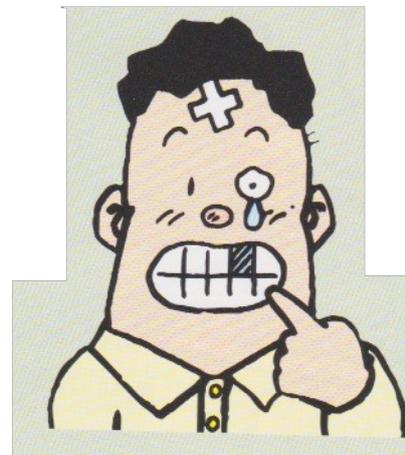


## <成長期は歯の外傷が多い時期>

歯の外傷(=ケガ)は転倒や事故、スポーツ、ケンカなど様々な原因により起こります。これらにより、歯が折れたり、グラグラする、抜け落ちる、変色するなど乳歯から永久歯まで様々なことが起こります。

- \*多い年齢 → 乳幼児～高校生
- \*部位 → 上の前歯

注意する事も大切ですが歯の外傷が起こってしまった場合にはできるだけ早く歯科医院に来院し、診てもらうことをお勧めします！



### Q. 外傷で歯が折れた&抜け落ちた！どうすればいいの？

歯のかけらは探し、歯の根っこはできるだけ触らないようにしてください。牛乳、唾液、歯牙保存液などで乾燥しないようにして歯科医院に急いで連絡しましょう！！

※抜けたりかけた歯は水道水では洗わないで下さい。