

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所は、「健康な心と身体は口腔から始まる」という「健口美」の考えに基づき、母子から高齢者まで、全てのライフステージにわたり生活者の予防意識を高め、口腔の健康の促進を推進し続けています。

LDH since 1964

# aha! <sup>kuchi</sup> お口の時間

たべるはなすわ たべるはなすわ たべるはなすわ たべるはなすわ たべるはなすわ

口腔と全身の健康を科学する LDH

THE LION FOUNDATION FOR DENTAL HEALTH



公益財団法人  
ライオン歯科衛生研究所

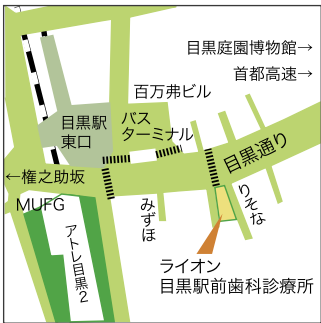
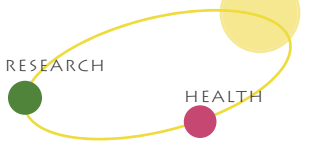
発行：LDH

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所  
130-8644 東京都墨田区本所 1-3-7  
TEL 03(3626)6490

編集：ライオン目黒駅前歯科診療所  
「お口の時間」編集局

<http://www.lion-dent-health.or.jp/>

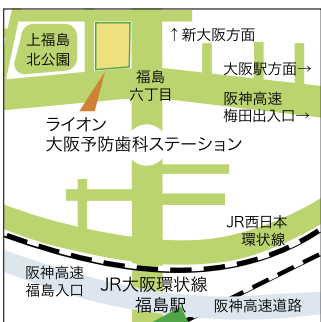
PREVENTION & TREATMENT



(公財)ライオン歯科衛生研究所 (LDH)  
ライオン目黒駅前歯科診療所  
03・3473・6721

<http://www.lion-dent-health.or.jp/meguro>

141-0021  
東京都品川区上大崎 3-1-7 目黒東宝ビル5F  
10:00～18:00 木・日休  
(歯周病専門外来 月・水 17:15～20:00)  
山手線・東急目黒線・地下鉄南北線  
目黒駅より徒歩3分



(公財)ライオン歯科衛生研究所 (LDH)  
大阪予防歯科ステーション  
06・6454・2824

<http://www.lion-dent-health.or.jp/osaka/>

553-0003  
大阪府大阪市福島区福島 7-22-1  
毎週月・水・土 開院  
9:30～12:00 13:00～17:00

ライティング & DTP by DeDeS  
<http://www.dedes.jp/>

## 応援します！がんばる日本



スポーツに健康管理は欠かせませんね。もちろん、お口の健康管理も。スポーツ男子、スポーツ女子のために歯の健康管理のコツをまとめてみました。明日のあなたに笑顔でV！

### 特集 スポーツとお口のリスクマネジメント

#### スポーツを支える健康な歯を守ろう

スポーツではすばやい動きや力強い筋肉の力、集中力が必要ですね。瞬間の動きをぐっと受け止めるためには健康な歯、バランスのよい咬み合わせが大切です。草野球からオリンピックまで、どんなレベルでも、スポーツにはケガや事故の可能性が伴います。歯やお口周辺のダメージを防ぐため、パフォーマンス向上のため、スポーツ用のマウスピース（マウスガード）が使われています。

#### マウスピースの効果は？

マウスピースの厚みは、ぶつかったり、咬みしめたときのクッションになり、顎関節や顎の骨の骨折予防に。さらに咬み合わせのバランスを調整する機能や運動パフォーマンス向上効果についてもスポーツ歯学という専門分野で研究されています。トップアスリートは歯やお口をガードするだけでなく、筋力アップやすばやい反応など運動パフォーマンスのためにもマウスピースを利用しています。もちろん、趣味でスポーツをする人も歯やお口を守りたい気持ちは同じですね。

#### 競技中に激突して前歯が抜けた！

もし、競技中に激突や転倒して歯が抜けたりしても、スピーディーに処置すれば、歯をもういちど元の場所にくっつけること（＝再植）が可能な場合があります。まず、事故が起きたら落ちついて歯を拾います。抜けた場合、再植するためには、歯の根の周囲にある「歯根膜」の細胞が生きることが決め手です。砂や土がついても30秒以上洗うと歯根膜の細胞が変化して再植が難しくなります。学校の保健室などにある「歯の保存液」、または牛乳に浸けるか、もしくは、ほっぺたの内側に入れてそのまま歯科医院へ急ぎましょう。

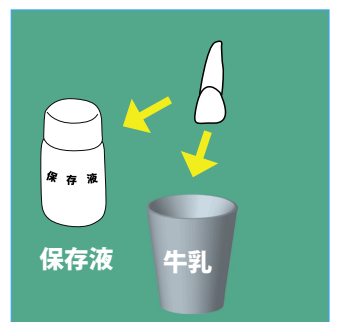
歯とお口をきっちりケアし、明日に向かって笑顔でV！



瞬間的な強い筋力やバランス感覚、ぶつかったときの衝撃に耐える力が、スポーツには必要です。



国際競技規則により、マウスガードの使用が義務づけられているスポーツもあります。

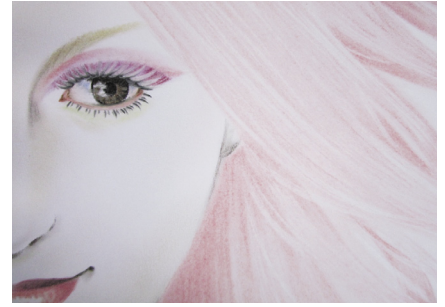


歯は乾燥させないようにします。保存液か牛乳へ。

健口美のコンセプトや「オーラルケアの基礎知識」は、ホームページに→

LDH ライオン 歯科

検索



ビューティーイラストレーター  
岡本 純幸さん Yoshiyuki Okamoto

「僕の絵が印刷物になるのはとてもレアです。もともとメイクアップアーティストの岡本さんの絵はふだん、結婚式のウェルカムボードに書かれています。幸せなカップルの似顔絵を個性を生かしながら晴れの日にふさわしく描き上げます。口元の美しさももちろんデリケートな絵の上に表現されていきます。

「趣味でフットサルをやるんですが、競技中って歯をかみしめちゃってますね。咬み合わせのバランスがいいとパフォーマンスが上がるってききましたけど…」

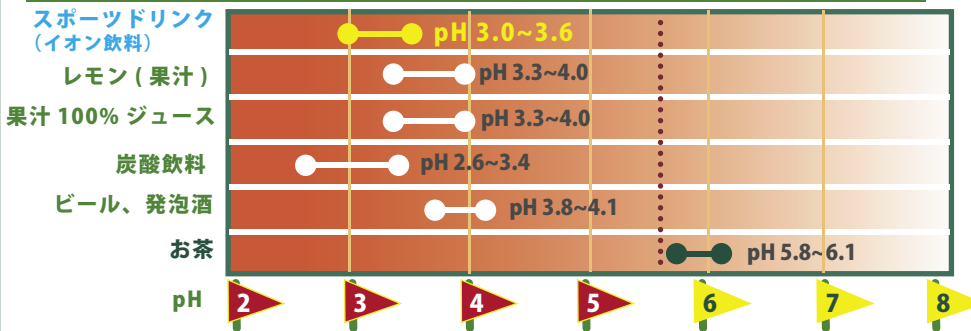
実はスポーツ男子の岡本さん。歯並びが悪いからと歯みがき回数も多めです。

(お問い合わせは編集部まで)

# LIFE STAGE & RISK MANAGEMENT

お口のリスクマネージメントはライフステージにあわせて

## スポーツドリンクと上手につき合おう



スポーツドリンクは練習中や試合中にも、体の水分補給によく利用されています。歯はpH5.5以下になると、脱灰（だっかい）という、カルシウムが歯から抜け出る状態になりますが、スポーツドリンクはpH3.0～3.6（\*）。スポーツドリンクをはじめ、ジュースや炭酸飲料など、酸性の飲み物（pHの低い飲み物）を、「少しずつ」「長い時間にわたって」「お口の中に飲料が残るような飲み方（ストローなど）」をすると、歯が酸性の環境にさらされる時間が長くなります。歯と触れる時間ができるだけ短くなるような飲み方が推奨されます。

\* (公財) ライオン歯科衛生研究所調べ

ツール・ド・デンタル

### 【 tool de dental 】

## DENTISTALKS はいしゃさんのはなし

フッ化ナトリウム  
洗口液 0.1% 【ライオン】  
毎日の洗口に適したフッ素濃度 450ppm  
の洗口液。刺激を抑えたマイルドな使用感で、ご家庭でのフッ化物洗口による  
う蝕予防の習慣化を促進します。



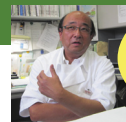
ライオン歯科材 (株)

### 咬み合わせのバランス調整で体が安定します。高齢者のスポーツにも。

マウスガードの目的は外傷の予防から始まりました。衝撃を吸収して歯や口を保護、脳への衝撃緩和をするだけでなく、ぐっと咬みこめることによって、首の回りの筋力がアップし、サッカーのヘディング時の頸椎損傷予防にもなります。ぐっと咬みこむことは、瞬間の筋力をアップさせることにつながるのです。

さらに、マウスガードで、左右の咬み合わせのバランスを調整できるので、平衡感覚が調えられ、体のバランスが良くなるわけです。マウスガードの素材は柔らかいので、きちんと作れば上下の歯の接触面積が大きくなる、つまり競技中の脳への刺激が多くなってパフォーマンス向上へとつながります。転倒予防にもなりますから、高齢者の方のスポーツ時にも使ってもらいたいと思います。

市販のマウスガードは、咬み合わせの位置がずれ、顎関節症などの悪影響が出る場合も考えられます。必ず、大学のスポーツ歯科外来か、認定医の先生に相談してください。



SPECIAL GUEST



東京歯科大学教授  
日本オリンピック委員会  
強化スタッフ・スポーツドクター  
スポーツ歯学研究室主任  
石上 恵一教授

「僕はやっぱり野球が好きだな。昔は投げたし、キャッチャーもやりました。今は千葉ロッテマリーンズをサポートしています」

INFORMATION@MEGURO,OSAKA

附属診療所からのお知らせ

### 中高生のための「むし歯予防のワン・ツー・スリー」

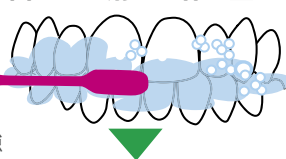
目黒駅前歯科診療所でもマウスガードが作成できます。担当医までお申し出ください。

#### 第1位

「フッ素配合歯みがき剤」

毎日使うことで、練習と同じように、歯の質を強くします。「お口の時間15号「歯みがきなう！」も合わせてご覧下さい」

歯みがき剤を全体に塗る



それから歯みがき

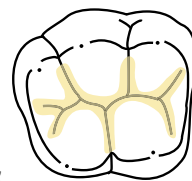
5秒ルールで!

うがいは1回

#### 第2位

「シーラント」

歯は生えてから3～5年はエナメル質が未熟で口の中の細菌が作る酸に弱い状態が続きます。むし歯になりやすいかみ合わせ部分を「シーラント」という樹脂でガードします。



#### 第3位

「デンタルフロス」

歯ブラシがとどかない場所をきれいにする強力なサポーターはデンタルフロス。歯と歯の間のプラークを効果的に取り除けます。



NEWS

ライオン目黒駅前歯科診療所 歯周病専門外来 毎週 月・水 17:15～20:00まで

「お口の時間」バックナンバー pdf ファイルは、目黒駅前歯科診療所ホームページ 社会貢献欄にあります!