

【スポーツと噛み合わせ】

来月は学生の方は進学・進級と忙しい月になりますね。特に新1年生は部活動の入部に心ウキウキさせるのではないのでしょうか。

今回はスポーツをされる方には、力を発揮できるように歯と噛み合わせのお話しをしたいと思います。



健康な歯ときれいな噛み合わせ

グッと力を入れるときに、実は人は奥歯をかみしめています。その時、自分の体重以上の力がかかっているそうです。噛む事で脳の咀嚼運動野が活性化され、全身の筋力アップにつながる다고考えられています。

(参照：噛むこと研究室 <https://kamukoto.jp/body/417>)

この時にしっかりと歯が噛み合っていないと、力を十分発揮することができなくなります。しかし、単に噛み合わせだけがよければというものではないそうです。歯が健康でなければ、噛み合わせたときに痛みを生じたり、割れたり砕けたりすることがあります。歯が痛むようだと、痛みでスポーツに集中できなかったり、力が発揮できなくなると、やはり歯が健康であることが大事ですね。



次回は

【教えて！栄養士さん！今、食べたほうが良いもの～花粉症対策～】について情報をお伝えします。