

しあわせはこぶ クローバー通信



TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索

アスリートは歯が命



今年は、待ちに待った2020東京オリンピックが開催されます。日本代表選手たちの活躍が楽しみです。観戦する側も力いっぱい熱のこもった声援を送りたいですね。

「スポーツ歯学」をご存知でしょうか。「スポーツ歯学」とは、スポーツに起因する歯科的な外傷の治療や予防、スポーツパフォーマンスを最大限に発揮できるように適切な専門的情報を提供しサポートするスポーツ医学の歯科分野です。日本におけるオリンピック日本代表候補選手に対する歯科検診は1988年ソウルオリンピックから始まり、それ以降は同候補選手のメディカルチェックには、内科、整形外科、歯科の3科が義務付けられています。歯とスポーツにはどのような関係があるのでしょうか。

噛み合わせの良さがスポーツに必要なバランス感覚につながると言われています。虫歯や歯周病による痛みは集中力の欠如につながり、噛み合わせが影響して体の重心を狂わせます。ある調査において、オリンピック選手で虫歯がない人は男子で約50%、女子約60%だったそうです。この結果は、一般成人で虫歯がない人、男子約25%、女子約40%を上回り虫歯が運動能力に影響を与えていると考えられます。安定した噛み合わせは顎の位置も良くなり体の重心も安定します。左右バランス良く奥歯を噛みしめることで大きなパワーを引き出すこともできます。噛み合わせが悪く顎の位置がずれていると、ゴルフや野球のバッティングでは飛距離がでない、水泳の息継ぎが左右どちらかに偏ってしまう、スキーのターンの左右の得手不得手等様々な悪影響を及ぼします。



力を発揮するには顎や首を含めた体の軸となる部分が適切な位置に固定されることが重要とされています。

また、激しいスポーツ活動中の歯や舌・口腔内、顎や頭部の保護も大切です。昨年、ラグビーワールドカップで選手達がカラフルなマウスガードを口に入れていたのを見られましたか？口の中の怪我だけでなく、脳震とうの予防、食いしばりの緩衝、噛み合わせの改善等の効果が期待できます。



よしはら歯科医院では、マウスガード＝スポーツマウスピース（自費）をお作りしております。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

マウスガード装着が推奨されているスポーツ

着用義務（一部年齢など）

- ・アメリカンフットボール ・ラグビー ・空手
- ・キックボクシング ・総合格闘技 ・ラクロス
- ・テコンドー ・ボクシング ・アイスホッケー

着用可

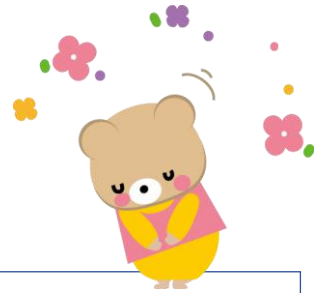
- ・野球 ・ソフトボール ・サッカー ・テニス
- ・バスケットボール ・ハンドボール ・柔道
- ・バレーボール ・陸上（投擲、跳躍）
- ・ウェイトリフティング ・レスリング

アキレス腱断裂について～prat2～

11月号のクローバー通信「アキレス腱断裂について」のその後について・・・です。

読んでいただいた方からは

「読みました！大丈夫ですか？」など声を掛けていただき、ありがとうございました。現在の状況についてのご報告です（笑）



治療方法

治療方法は2通りで、「保存療法」と「手術療法」のどちらかになります

・保存療法

ギプスや装具などを用いながら固定させてアキレス腱の回復を図るもの

・手術療法

手術によって断裂してしまったアキレス腱をつなぎ合わせる治療法（手術方法は様々あるようですが入院期間は10日前後だそうです）

わたしは保存療法を選択しました

ギプスの期間は6週間、その後装置がとれるまでに1ヶ月ほどでした。

現在は装置もとれ、まだぎこちないものの日常生活に支障がないまでに回復しました！！

とは、言っても半年たっても再断裂することはあるらしく・・・気をつけたいと思います

（再断裂に場合は手術になるそうです。笑）

温かい目で見守っていただけると幸いです！！

みなさんもスポーツする際には準備運動をしっかりと怪我などしないように気をつけてください★

衛生士多田、アキレス腱回復祝い！

カムカムクッキング 特別編～牛アキレスの煮込み～

アキレス腱に良い食材はコラーゲンだそうです。牛のアキレスには大量のコラーゲンが含まれている為に人間のアキレス腱にも効果絶大です。

材料(三人前)

- ・牛すじ肉・・・200g ・牛アキレス・・・200g ・こんにゃく
- ・長ねぎ・・・2本分 ・しょうが・・・50g ・玉ねぎ・・・二分の一個
- ・青唐辛子・・・1本 ・いりごま ・コチジャン・・・大さじ3杯
- ・ヤンニンジャン・・・大さじ1杯



- ① 青唐辛子、しょうが、長ねぎ、玉ねぎをカットします。この時長ねぎは最後にかける薬味用に輪切りのものと5cm程度にカットしたものと分けて下さい。
- ② 熱湯で、牛すじ肉、牛アキレスを茹でます。固いので圧力鍋がある方は圧力鍋をお使いいただくと時短になります。鍋に牛すじ肉、牛アキレス、多めの水、しょうが、長ねぎ(青い部分)を入れ、柔らかくなるまで煮込みます
- ③ 1時間位煮込むと柔らかくなってきますので好みの固さになったら、しょうが、長ねぎを取り出し青唐辛子、こんにゃく、玉ねぎを入れコチジャン、ヤンニンジャンで味付けをして再度煮込みます。
- ④ 玉ねぎが柔らかくなったら長ねぎいりごまを載せて完成