

# ここまでする！ スポーツ歯学から

## 学校体育からオリンピックまでの健康歯科

編者



安井 利一

日本スポーツ歯科医学会理事長  
明治大学学長  
日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト



竹内 正敏

タケウチ歯科クリニック 院長 (歯学博士)  
日本スポーツ歯科医学会 (認定医)  
日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト  
日本トレーニング指導者協会認定指導者  
日本スポーツデンティストクラブ代表



前田 芳信

大阪大学大学院 特任教授・名誉教授  
日本スポーツ歯科医学会 (認定医)  
日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト

国民の健康と深く関わる  
スポーツ歯学の最先端！  
東京オリンピック等を控え  
今、大注目。必読！！

◆ 電子版、同時発売 ◆

### ここまでする！ スポーツ歯学から

学校体育からオリンピックまでの健康歯科

安井 利一、竹内 正敏、前田 芳信 編

選手・コーチ・  
トレーナーに  
説明できますか？



編集者一覧  
安井 利一、竹内 正敏、前田 芳信、町 博之、石上 恵一、川島 美佐雄、上野 俊明、小出 馨、水橋 史、権田 知也、藤野 隆之、森 裕二、平岡 道郎、坂東 陽月、太田 謙司、片岡 宏之、廣瀬 俊章、榊 寿、小口 直

第一 歯科 出版

■ A4 変型判 136 ページ フルカラー

■ 定価 (本体 6,000 円+税)

ISBN978-4-924858-71-8

ここまでする！スポーツ歯学から～学校体育からオリンピックまでの健康歯科～  
編集：安井 利一、竹内 正敏、前田 芳信

#### CONTENTS

はじめに (前田 芳信) ..... 3

1 鼎談 / スポーツ歯学から何ができるか? / 5  
(出席者) 安井 利一、竹内 正敏、前田 芳信 ..... 6

2 スポーツ歯学の研究と臨床から / 27

1. スポーツにおける歯科医学の歴史と歯科医師の将来の役割  
安井 利一 ..... 28
2. 安全に全力でプレーするために～マウスガードを上手に活用するには～  
前田 芳信、町 博之 ..... 36
3. 咬合・顎位とスポーツにおける身体バランスとの関係  
石上 恵一 ..... 48
4. 運動時の噛みしめの功罪  
川島 美佐雄 ..... 58
5. スポーツ選手に多い歯科疾患  
上野 俊明 ..... 65
6. 咬合・顎関節を守る～口の周囲の筋トレも含めて～  
小出 馨、水橋 史 ..... 74
7. 栄養摂取と歯科～スポーツドリンクの功罪と適切な利用方法～  
権田 知也 ..... 125

3 臨床現場からの報告 / 97

1. ラグビー (額賀 康之) ..... 98
2. リュージュ (森 修二) ..... 102
3. サッカー [平岡 道郎] ..... 109
4. バドミントン [坂東 陽月] ..... 113
5. ボクシング [太田 謙司、片岡 宏之] ..... 117
6. スキューバダイビング [廣瀬 俊章] ..... 120
7. 野 球 (榊 寿) ..... 125
8. モーターサイクル競技 [小口 直] ..... 130



## 7. 野 球

樽味 寿  
兵庫県宝塚市開業

### 1 その競技と出会ったきっかけや経緯は？

野球はテレビ観戦するだけで、実際にプレイしたことはありません。しかし、野球経験のない叔父が、整形外科医の立場から高校野球とプロ野球をサポートする姿に、幼少時代からとても憧れていました。そういうところから野球が好きになり、高校野球からプロ野球まで幅広く見るようになりました。

そして私は、様々な縁により、大阪大学歯学部在職中から開業した現在に至るまで、関西のプロ野球球団の選手歯科健診や治療に20年以上携わっています。毎年シーズンオフに行われる選手健康診断に出務することが基本ですが、シーズン中を含め、選手やスタッフに歯科的問題が生じれば球団トレーナーから連絡が入り、それに対処しています。

### 2 その競技の面白さを人に伝えるとしたら、どのような点か？

野球の試合では、1球1球に相手との駆け引きがあります。ただ単に投げて打つを見るのではなく、自分が監督や選手になった気持ちで観戦すれば、作戦が的中したり裏目に出たりする場面でそれぞれの心理を考えることができ、とても面白いです。また、チームのエースや主砲の超人的な投球や打撃を見ると、それだけでワクワクします。



### 3 担当競技種目におけるマウスガードやスポーツ歯科に対する認識は？

少年野球を含め野球全般においてマウスガードは義務化されていませんが、トレーナーや指導者によっては推奨される方もいます。プロ野球選手は個人事業主ですので、マウスガードの装着をはじめ、多くのことが選手個人の判断に任せられています。

なお、プロ野球12球団で選手健康診断に歯科を取り入れているところはわずかだと聞いています。私が関わっている球団では、選手のコンディショニングを維持するにあたって、歯科はとても重要だという認識を持っています。



図1 選手の歯科健診は、マッサージベッドを設置したクラブハウス内の一室で行われる。



図2 歯科医師による口腔内健診



図3 希望により、歯科衛生士によるスケーリングも行っている。

#### 4 その競技団体や組織との関係は、どのようにして作られたか？

シーズンオフに行われていた選手健康診断（内科・眼科・整形外科・体力測定など）に、昭和60年頃、球団の判断で歯科が入りました。平成元年、歯科健診チームに私に加わり、現在に至ります。

#### 5 選手、コーチ、父兄等と良好な関係を確立・維持するうえで、重要視していることは？

私がかかわっている関西のプロ野球球団には、選手のコンディションを管理するトレーナーが10人以上在職しています。口腔領域に不調を感じた選手はまずトレーナーに相談しますので、我々はトレーナーとの連携を重要視しています。

トレーナーから選手の歯科治療について相談があった場合、主訴の緊急性を診断するとともに、治療方法や完治するまでの期間を選手本人とトレーナーに伝えます。連戦が続いて通院できないとか、今は試合に集中したいという選手の要望があれば、主訴解決後、残りの治療をシーズンオフに回すこともしています。歯科疾患を診るだけでなく、選手目線で治療計画を立てることが重要です。なお、オフも忙しい選手が多いので、治療にあたっては、なるべく通院回数を減らせるよう工夫しています。

## 6 現在、年間を通じて、具体的にどのような活動しているか？

毎年、秋季キャンプ終了後の11月下旬に選手健康診断が行われるので、そこに出務しています。また、トレーナーからの相談には随時対応しています。

選手のオフは極めて短い（1月から自主トレ、2月から春季キャンプが始まる）ため、健診結果を迅速にトレーナーへ伝えるとともに、問題があった選手には現状を分かりやすく説明し、歯科への受診を促します。

## 7 競技のルールはどの程度知っておく必要があるか？ またその方法は？

あまり必要ないと思います。日本において野球はメジャースポーツですから、多くの人はある程度のルールを知っているでしょうし、テレビ観戦すれば大まかなものを把握できると思います。

## 8 帯同に関係なくその競技の試合等を観戦しておく必要があるか？

選手が活躍したシーンを把握していれば、歯科健診時あるいは治療時の雑談のなかで、そういう話が出来ます。雑談を通じてお互いの距離感が縮まってくると、歯磨き指導や食生活などの生活習慣に関するアドバイスも熱心に聞いてくれるようになるので、全く観ないよりは観戦したほうがよい（新聞のスポーツ欄を読むのでもよい）と思います。

## 9 その競技ではどのような外傷が多いのか？ 顎顔面領域の外傷の発症頻度の程度は？

野球のボールは石のように硬いため、ピッチャーの150km 近い投球が打者に直撃すると、あるいはイレギュラーバウンドした打球が体に当たると、打撲や骨折を生じます。野球ではこのような外傷が多いと思います。

野球のトップレベルの人たちが集まるプロ野球での顎顔面領域の外傷は年間1～2例ぐらいだと思いますが（昨年、顔面付近の投球を避けきれず鳥谷選手が鼻骨骨折したシーンは衝撃的でした）、中・高生などアマチュアまで広がっていくと、イレギュラーバウンドした打球が口唇付近に当たって歯牙破折する例は多いかもしれません。

## 10 その競技でなぜスポーツ歯科が重要か？ どのようにして競技関係者の理解を得たか？

トレーナーを含む球団関係者は臼歯部の咬合が大切であることや、歯科治療の多くが1回で終わらないことを知っており、疾患の予防を含めた歯科の重要性を認識しています。一方我々は、チームスケジュールを把握したうえで、数か月～1年先を見据えた診断と治療計画を立てており、これがトレーナーの方々に好評なのだと思います。

なお、我々の治療によって成績が上がったことを実感している選手やメジャーリーグのメ



図4 選手の希望があれば、医院にて歯科治療のみならずマウスガードの装着も行っている。



図5 マウスガードの例

ディカルチェックで口腔内の補綴物を褒められた選手もいるので、我々への信頼感は選手の間でも高いようです。

#### 11 その競技で、どのようにマウスガードの使用効果や使用方法の説明をしているか？

監督の方針で、選手はウェイトトレーニングを頻繁に行っています。その際、過剰に食いしばっている選手をトレーナーが見つけたら、歯や顎関節の保護のためにマウスガードの使用を勧めてもらっています。また、春季・秋季キャンプなどグラウンドが荒れている状況での守備練習時には、イレギュラーバウンドによる外傷も想定されるため、マウスガードの着用を勧めています。

力を入れる瞬間に噛みしめるタイプの選手には、マウスガードが顎の固定や軸の安定に効果があることを伝えていますが、繊細なプロ野球選手はちょっとした異物感や違和感を嫌うので、残念ながら、私が担当している球団の選手で、試合における着用は見たことがありません。

#### 12 その競技で、スポーツ歯科の知識や考え方が役立つところはあるか？

球団トレーナーの多くは鍼灸の免許を持っており、マウスガードの遠隔筋促通などの効果に興味を持っています。彼らには、例えば「速さ・球技系」と「力・バランス系」の競技では噛みしめの効果が異なることなどいろいろな情報を共有しながら、お互いの連携を深めています。

#### 13 担当競技での体験から、他の競技スポーツに活かせると考えられることは？

プロ野球選手の平均引退年齢は約29歳というなかで、40歳前後まで現役を続ける選手も少なくありません。そういう選手は体のケアへの意識が極めて高く、口腔内に問題がなくても、

定期的に歯科医院での健診を継続されています。そういった実例を、他の競技スポーツ選手に伝えることができれば、理解しやすく腑に落ちるのではないかと思います。

#### 14 担当競技での体験から、いわゆる健康スポーツに活かせると考えられることは？

近年、スポーツドリンクの影響と思われる齲蝕多発傾向のルーキー（新入団選手）が、球団の歯科健診で確認されています。中学や高校の部活動が忙しくて歯科医院への受診が遠く子どもたちに、保護者や指導者を通じて、スポーツドリンクに含まれる砂糖の量を知ってもらうとともに、その飲み方を指導していく必要性を感じています。

#### 15 東京オリンピック等でスポーツ歯科を一時的なブームに留めないためには？

スポーツ歯科が一時的なブームに留まらず、広く認知されるためには、競技者やスポーツチームに関わる歯科医師を市町村レベルで増やしていくことが重要だと考えます。

学校教育の一環である部活動を含め、それぞれの市町村にはさまざまなスポーツ競技者やチームが存在しますし、スポーツ歯科に興味を持たれている歯科医師も多いと思います。歯科医師が近隣の競技者やチームとマッチングできる仕組みがあれば、そしてお互いが長く関わっていけば、それぞれの地域でスポーツ歯科が根付くのではないかと考えます。『地域への広がり』がキーポイントではないでしょうか。

#### 16 2020年以降もスポーツ歯科が存在意義を持ち続けるために、臨床、研究、現場の対応、さらには学会として、どのようなことが必要か？

2020年以降の超高齢社会を見据えると、スポーツ歯科が競技者やチームのサポートだけでなく、高齢者の運動機能の維持・向上に関する研究や臨床にも携わることが理想です。

しかしまずは学会において、さまざまな競技特性に合わせたスポーツ歯科の関わり方や考え方を整理し、学術大会以外でも最新情報を発信する機会（例えば、学会HPからビデオ配信できるような仕組み）を構築してほしいと思います。スポーツ歯科を地域に根付かせるためにも、学会からの定期的な情報発信は必須だと思います。

また、学校の部活動を含むさまざまなチームに関わっているスポーツ歯科関係者のネットワークづくりを、学会主導で作りに上げて欲しいと思います。このネットワークがあれば、現場での情報交換に活かれますし、さまざまな連携が可能となります。スポーツ歯科での現場連携が深まれば、学校教育をはじめ裾野が広がり、国民に幅広く貢献できるものになると考えます。