『歯科学最前線』対談 サッカー編

— 知っておきたいスポーツと歯の大切な関わり —

歯の健康と噛む力で強くなろう!

虫歯や痛みがないだけではなく、噛み合わせを含め健全な歯を保つことはとても大事なこと。歯は筋力や身体のバランスに大きく影響することが科学的に明らかになっているのです。スポーツデンティストの資格を持ち最先端の歯科学でアスリートをサポートする小原信医師と、Jリーグ『ジュビロ磐田』でGKとして活躍し、現在ジュビロ磐田U-18で高校年代の選手たちを指導する八田直樹コーチに、サッカー選手と歯の関わりについてお話ししていただきました。

元Jリーガー
ジュビロ磐田U-18GKコーチ
八田直樹さん
（はったなおき）

Jリーグクラブのジュビロ磐田U-18（ユース・高校年代）GKコーチ。三重県伊勢市出身。U-15（中学年代）の日本代表では不動の正GK。2005年にU-18からトップチームに昇格し2023年に現役引退するまでジュビロ一筋に活躍。現在は豊富な経験をGKコーチとして高校年代の育成に生かしている。

×

小原歯科医院院長
スポーツデンティスト
小原信さん
（おはらまこと）

小原歯科医院(袋井市)月見里診療所院長。磐田南高校出身。スポーツデンティスト。サッカーはもちろん、バスケットボール、野球などスポーツが大好き。スポーツ用マウスガードの知識と製作技術でも信頼を集め、歯科医院にはジュビロ磐田の選手などプロアスリートも頻繁に訪れている。

小原歯科医院についてはこちらから

歯痛で大事な試合や努力をダメにしないために

八田　僕は現役時代から小原先生に診てもらっていて、色々な話を聞いてスポーツ選手にとって歯は本当に大事だなと思いました。だから何かあれば早めに診てもらっていましたね。

小原　本当にそれが大事なんですよ。でも、少しくらいの痛みならと我慢してしまう人が多い。6人に1人が痛みを感じながらスポーツをしているというデータもあります。

八田　足が痛いとプレーできないけど、歯痛は多少は我慢できるから油断してしまう。

小原　歯は内側から歯髄、象牙質、エナメル質という3層構造になっていて、虫歯になるとそれがじわじわと外側から崩壊して、神経組織の歯髄まで来ると耐えられない痛みになります。痛かったけど治ったということがよくありますが、その時点でかなり進行していることが多いんですよ。

八田　いつ激痛になるかわからないから怖いですね。

小原　高校生が一生懸命練習を積み重ねて身体のケアもしてきたのに、選手権などの大事な試合の前に痛みで試合に出られなかったり力を出せなかったら本当に辛いですから。部活も1週間に1日はオフがありますから、日頃しっかり磨くことはもちろん、気になったら歯医者さんに行ってケアをしてほしいですね。

足のケガは噛み合わせの改善で予防できる

八田　歯の矯正ってあるじゃないですか。クリスティアーノ・ロナウド選手（ポルトガル代表）もやっていたし、ヤマル選手（スペイン代表）もやっています。プロは見栄えも大事だと僕は思っているんだけど（笑）、海外の選手はやっている人が多いですね。

小原　ブラジルでは、サッカー選手のケガは歯の矯正で治す、と言われていたみたいです。

八田　ええ？そうなんですか。

小原　足のケガは歯の噛み合わせの悪さが原因という考えが欧州にもあるようですね。

八田　見栄えのためだけではないんですね。

小原　そうです。たとえば右側だけで噛んでいた人が全体で噛めるようになると、全身の筋力のバランスが良くなります。

八田　なぜですか？

小原　簡単に言うと、強く噛むと全身の関節が動きにくくなり、身体の揺れが減るのでバランスを取りやすくなります。また、顎の周りの咀嚼のための筋肉が緊張すると刺激が脳に伝わり全身の筋力が強まることもわかっています。しっかり噛み合った上下の歯がストッパーになって筋肉が収縮して、瞬発的に強い力が出るという作用があることも科学的に明らかになっています。

八田　サッカー選手にとってすごく大事なことばかりですね。

小原　フィールドプレーヤーはピッチを走り回りますが、止まるときにはぐっと踏ん張らないといけない。そのとき歯の噛み合わせがよければ全身に負荷は分散しますが、左の歯がなかったり噛み合っていないと、そこで受け止める負荷が別のところにかかってケガに繋がったりする。噛み合わせが悪い選手はケガをしやすいというイメージが私にはあります。

パフォーマンス向上もマウスガードのメリット

八田　ぐっと噛めないと踏ん張れないというのは実感としてありますね。マウスガードを使っている選手もいますが、それも噛み合わせと関係があるんですよね？

小原　矯正は時間がかかるので、短時間で良くしたい場合はマウスガードでスポーツ時の噛み合わせを調整するのが一番良いと思います。上下の歯の噛み合わせが安定するのでバランスが良くなりパフォーマンスが向上し、引いては膝や腰のケガの予防にもなります。

八田　ジュビロではセンターバックや左サイドバックでプレーしていた森下俊選手がつけていました。U-18時代から一緒でしたけど、彼はそれまでケガが多かった。左利きで右足では殆ど蹴っていなくて、大きな筋肉は強いけど小さい筋肉の故障が多かった。でもマウスガードをしてから本当にケガが減ったと思います。

小原　彼は左側の噛み合わせが甘かったので、マウスガードで上下の接触面積を大きくして力が入るようにした結果、身体全体に均等に力が入るようになりました。

八田　ケガが減ったから彼はずっとつけていましたね。

小原　ジュビロのGKの中島佳太郎選手もつけています。「力が入りやすくなって、今ではなくてはならないもの」と言ってくれています。

八田　そうなんですね。マウスガードはつけることに慣れればすごくいいと思います。

小原　そうですね。メリットは確かですが、口に異物を入れる違和感はあると思います。最初は慣れない方もいます。

八田　僕は今教えている高校生たちに、「キーパーがすべてのシュートを止められるわけではないけど、決められる確率を減らす努力をしよう」とよく言っているんです。こう動いたら100%を80%にできるかもしれないという試行錯誤もそこには含まれます。それと同じで、マウスガードも違和感があってパフォーマンスが上らないかもしれない。でも、そこを乗り越えれば良くなる確率が高いですよね。だから、自分をアップデートするには、何事もまず試してみることが大事なのかなと思います。

小原　おっしゃる通りですね。つけて筋力を測定すれば、つけていないときより必ず上がります。ただ、サッカーはウェイトリフティングのようにパワーだけの競技ではないですよね。声を出すし走るし、90分つけることに慣れるかどうか、というのはあります。でも、まったく違和感なくつけている選手も多いですよ。ただ通販で売っているようなものはダメです。専門的な技術を持った歯科医に自分に合ったものを作ってもらわないと意味はありません。

八田　それは大事ですね。

小原　あと、脳震盪などの既往症がある選手はつけた方がいいですね。多少適正はありますが、ほとんどの選手がつけるメリットの方が大きいでしょう。マウスガードで噛み合わせを整えたら持久力が上がったという高校生の例もあります。走り出す瞬発力が上るというデータもあるので、切り返しやスプリントの多いポジションの選手はつけた方がいいというイメージがあります。あるFWの選手は、使うようになってからゴール前への一歩目が早くなったと言っています。

八田　日本代表のボランチの遠藤航選手もつけていますよね。

小原　活躍しているのは、第一に日頃の努力の賜物だと思いますが、そこで培った力を発揮する上で無関係ではないのかなと思いますね。

抜けた歯は牛乳か口に入れて歯医者さんへ

八田　僕は、目の前でDFの選手が接触プレーで歯が飛んだのを見たことがあるんですよ。サッカーは激しいコンタクトスポーツで、ヘディングや相手の足や肘がけっこう顔面に入って歯や口をケガすることが多い。

小原　マウスガードをつける第一のメリットは防具としての機能です。その選手がつけていたら飛ばなかったでしょうね。

八田　高校生もプロ選手も、ケガそのものも苦しいけど、チャンスを逃すという意味でもケガは大敵だと僕は思います。引退してから痛感しますけど、アスリートはケガをしないことが一番大事。ケガをしないほどチャンスが来るから。トップでも、ケガをして戻ってきたらなかなか試合に出られないということもありますから。

小原　その通りです。ですから、私はマウスガードがもっとポピュラーなものになるといいと思います。ちなみに、試合などで歯が抜けてしまったらどうすればいいか知っていますか？

八田　え？どうにかなるんですか？

小原　折れた場合はダメですが、抜けた場合は歯の根を持たずに、付着した汚れはサッと取って、口の中か牛乳に入れるかして歯医者に行けば再植できる可能性があります。

八田　そうなんですか？なぜ牛乳に？

小原　ペーハー（アルカリ性・酸性を示す数値）が合っているからです。水道水は合いません。抜けた歯を医者に行くまで保存しておくためのボトルもあって通販で買えますよ。高校の部活でも常備しておくといいですね。

八田　今日は勉強になりました。

小原　とにかく大事な試合や成長のための練習を歯痛なんかでダメにしないために、きちんとケアする習慣をぜひつけてください。

八田　はい。選手に「ちゃんとケアしてるか？」と声を掛けるようにします！

Ohara Dental Office
口腔健康科学スポーツ歯科
小原歯科医院 月見里（つきみのさと）診療所