

体育会系の部活で頑張っている中高生や大学生、市民ランナーやジムで鍛えているかた  
すべてのスポーツ愛好家にこのマンガを捧げます！

# アスリートも 歯がいのち!



著 太田武雄

マンガ ほりみき

執筆協力者代表 武田友孝

口呼吸による唾液不足、スポーツドリンクによる酸蝕など、アスリートの口腔は過酷な環境下にあります！  
バレーボール日本代表選手をサポートする歯科医師による貴重な指導経験が凝縮したマンガと解説23編を、患者さんの歯科指導にお役立てください！

佐藤信夫氏

浅田真央さん元コーチ

苅部俊二氏

リオ五輪リレー指導者

推薦!



「アスリートは  
むし歯に  
なりやすい?!」  
これホントです。



【著者】

太田武雄(おおた・たけお)

日本オリンピック委員会強化スタッフ(医・科学)／日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト／日本スポーツ歯科医学会会員  
日本バレーボール協会ハイパフォーマンスサポート委員会  
メディカルユニットの一員として日本代表、ユース、ジュニア選手の歯科指導にあたる。著書に『歯医者に聞きたい歯の治療改訂版』(口腔保健協会)。



## 本書でとりあげるスポーツ

野球／サッカー／バレーボール／バスケットボール／  
ラグビー／テニス／卓球／陸上短距離／マラソン／ジョギング／  
水泳／スケート／スキー／アイスホッケー／柔道／相撲ほか

## おもなテーマ

お口の渇きとむし歯のリスク／むし歯・酸蝕症とスポーツドリンク／疲労と歯周病(歯肉炎)／  
親知らずと炎症／よく噛むことと唾液の力／寝る前の歯みがき忘れずに！／  
矯正治療とバランス／噛み合わせと身体能力／スポーツ中の噛みしめ／顎関節症／  
くいしばり／歯をケガしたらとっさにすべきこと／  
親知らずの埋伏歯とあごの骨折／マウスガード／睡眠時無呼吸症ほか

## CONTENTS

### 推薦の言葉

林 光俊(杏林大学医学部付属病院整形外科)  
田上順次(東京医科歯科大学副学長)  
佐藤信夫(フィギュアスケートコーチ)  
苅部俊二(日本代表リレー指導者、法政大学教授)

はじめに トップアスリートの歯科事情  
図解 こんな歯の病気にご用心!

### PART1

#### アスリートの歯を

#### 取り巻く環境は過酷!?

#### むし歯 歯周病 酸蝕症

学生アスリートのむし歯事情  
トップアスリートの親知らず問題  
トレーニング疲れが歯周病に影響?  
アスリートの敵か味方か? スポーツドリンク!  
炭酸やビタミン飲料と酸蝕症  
よく噛んで食べ唾液の力を引き出す 22  
アスリートにおすすめ「10分間ながら歯ブラシ」 24

### PART2

#### 知ると知らないでは大違い!

#### 歯並び くいしばり

#### 歯やあごのケガ

歯並びや噛み合わせと運動能力の関係

スポーツ中の噛みしめについて  
していませんか? 日常の食いしばり  
アスリートの顎関節症事情  
歯をケガしたときとっさにすべきこと  
親知らずの埋伏歯と下あごの骨折

### PART3

#### 歯とお口の健康が パフォーマンスに影響? 各競技別に 歯科からアドバイス!

陸上競技と噛み合わせ  
水泳競技と歯の健康  
サッカーとケガの予防  
バレーボールと歯とあごの健康  
フィギュアスケートとからだのバランス  
スキーとマウスガード  
アイスホッケーと前歯の治療  
お相撲さんの意外な悩み

### おわりに

シニアスポーツのすすめ  
健康な歯で  
生涯アスリート!  
シニアアスリートと歯の健康

きりとり線

## 注文書

## アスリートも歯がいのち!

モリタ商品コード:208040656

冊注文します。

●お名前	●貴院名	●ご指定歯科商店
●ご住所 (〒 )		
●TEL	●FAX	
		支店・営業所

※ご記入いただいた個人情報は、弊社の新刊案内、講演会等の案内に利用させていただきます。  
※ご指定歯科商店がない場合は送料をいただき、代金引換宅配便でお送り致します。