

# Book Review

## 健康な歯・口で スポーツと人生を楽しもう!

安井利一 著



Reviewer

柳川忠廣 Tadahiro Yanagawa

(公益社団法人日本歯科医師会副会長)

A4 判変, オールカラー,  
32 頁  
定価 (本体 3,200 円+税)  
医歯薬出版刊



スポーツは観てもプレイしても楽しい。アスリートはもとより、人生百年時代、老若男女がさまざまなスポーツを愛好している。しかし、スポーツのパフォーマンスと歯や噛み合わせとの関係や、マウスガードとフェイスガードが外傷を防ぐことが、社会一般に意外と知られていない。

本書では、そのあたりがきわめてわかりやすく解説されている。著者の明海大学学長 安井利一氏は、日本のスポーツ歯科医学をリードしてきた先駆けであり、現在も第一人者である。加えて、日本スポーツ歯科医学会理事長などの要職にあり、氏が広く国民向けの書を上梓された意義は大きい。

スポーツ歯科の役割には、「歯や口のケガの防止」「歯科的な健康管理」「競技能力の向上」などがあるが、特に口腔外傷の予防によるスポーツの安全性確保が第一義である。また、歯の状態が悪く、しっかり食べられなければ、栄養の吸収がうまくいかず、本来のパフォーマンスが発揮しにくくなることは想像に難くない。さらにまだ研究の

余地があるものの、噛み合わせが握力や背筋力など、身体の収縮する筋力を増大させ、競技力の向上につながると考えられている。さらに、上下の歯の接触面積が大きいほど身体の重心の揺れが少ない、すなわち軸がぶれないことなどが、本書を読み進めると腑に落ちてくる。

スポーツ医学にやや遅れをとったものの、1990年のソウルオリンピックを契機に、内科と整形外科に義務づけられていた日本人選手のメディカルチェックの項目に、歯科が加わった。その後、文部科学省、日本歯科医師会、学校歯科医会、学会、日本スポーツ・健康づくり歯学協議会などの連携により、スポーツ歯科に関する社会の認知度が、少しずつではあるが高まってきた。その成果もあり、2011年に制定されたスポーツ基本法では、「スポーツに関する科学的研究の推進」の項に「歯学」の文言が初めて入り、さらに2012年の文科省スポーツ基本計画のなかに「マウスガード着用の効果の普及啓発」などが明記された。

加えて日本歯科医師会では、2013年にわが国の各競技団体および各都道府県の体育協会を統括する公益法人日本体育協会（現日本スポーツ協会）との協働で、公認スポーツデンティストの養成に着手した。これは、スポーツ現場におけるアスリートのパフォーマンス維持向上をはじめとして、国民のスポーツを通じた健康づくりを支援し、健康寿命やQOLの向上に貢献できる人材の養成を目的としている。この事業化においても、著者の安井氏が果たした役割はきわめて大きい。

さて、本稿執筆時に日本はラグビーワールドカップで大いに盛り上がっている。私は幸いにも「エコパの軌跡」と称された、日本とアイルランドの試合を観戦することができた。ちなみに競技場には、メディカルスタッフとして歯科医師が臨場していた。東京オリンピック・パラリンピックに向け、本書を通じて、スポーツを支援する歯科の役割が国民の皆さんに広く普及されることを期待したい。