

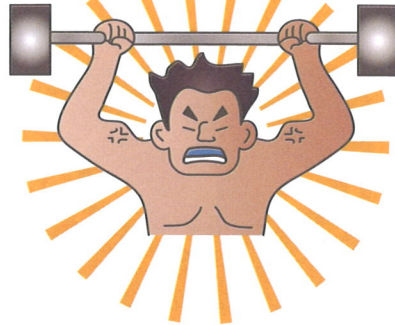
DENTIST

デンティスト アイ

EYE

No. 1511

一流選手の条件は 歯がいいこと スポーツと歯



人間は、食べものや水などを飲みこむ時、口を閉じて上下の歯を接触させて下のお舌を固定しています。口を開けたままでは、嚥下することは非常に困難な事です。それらの生理的な運動をする時ばかりではなく、瞬発的に力を発揮しなければ

ばならない時には、口を閉じてしっかりと奥歯を噛みしめます。それでない、強い力は発揮できません。「歯をくいしばる」という言葉はここからきています。スポーツ選手にとって歯は命です。一流選手ほど、歯にかかってくる負担は相

当なものです。歯への力のかかり具合（咬合力、咬合圧）は、スポーツの種類と内容によつて異なりますが、瞬間に筋肉の力を最大限に発揮することを要求されるスポーツにおいては、その依存度は顕著です。たとえば、相撲の力士にとつて、立ち合いのぶつかり合い、瞬間の勝負どころでの渾身の力をふりしぼつての攻防は、見ていても思わず手に汗をにぎってしまいます。奥歯を噛みしめた時の咬合圧は、平均50〜70kgですが、力士では100kgを超えているでしょう。体を接触させる機会の多い激し

は は かた た かた 歯の生え方とごはんの食べ方		
くちびるで食べ期 <small>ごっくんき かげつ</small> (ゴックン期) 5~6 か月ころ	べろで食べ期(モグモグ期) <small>た き もぐもぐき</small> 7~8 か月ころ	歯で食べ期 <small>かちかちき</small> (カチカチ期) 2~3 才ころ
は は かた 歯の生え方	は 歯が は 生えるまえ	した は 下の歯が は 生えはじめる
ごはんの形状 <small>た かた</small> 食べ方	なめらかですりつぶされてる 口を閉じてゴックンしてね	べろと上あごでつぶせるかたさ べろと上あごでモグモグ...
は た き かみかみき 歯ぐきで食べ期(カミカミ期) 9~11 か月ころ	て た き ばくばくき 手づかみ食べ期(バクバク期) 12~24 か月ころ	ごはんは子どもの <small>ちようりほう</small> ようずをみて調理法 <small>くふう</small> を工夫しよう
は は かた 歯の生え方	じょうげまえば 上下前歯が は 生えてくる	まえば は 前歯が生え <small>たいいちきょうし</small> そろい第一白歯 が 生えはじめる
ごはんの形状 <small>た かた</small> 食べ方	歯ぐきでつぶせるかたさ かじってつぶしてカミカミ	まえば は 前歯でかみ切れ歯ぐきでつぶせる かみつぶせるがすりつぶせない
		おくば 奥歯でしっかりと ごはんをかもう!

でんたろきつず

佐久間歯科医院

院長 佐久間重雄

埼玉県南埼玉郡宮代町学園台 1-4-1

☎ 0480 (35) 1151