

お口の健康は  
競技力のかなめです!



部活女子からトップ選手まで

# 女性アスリートの 歯とお口の健康

## BOOK



「あなたのお口は大丈夫?」



むし歯

噛み合わせ

歯周病

外傷予防

# 女性アスリートにとって お口の健康が大切な理由

## お口のトラブル

むし歯・歯周病

口や顎のケガ

悪い噛み合わせ



歯や顎が痛い、  
よく噛めない



バランスが悪い、  
力が出ない



免疫力が  
下がる

## しっかり噛める歯を守ろう

アスリートの皆さんは

パフォーマンスを向上させるために日々トレーニングし、  
からだのチェックやケアを熱心に行っていることでしょう。

では、お口の中はどうでしょうか？

むし歯、親知らず、口や顎のケガ…

大会当日にこんな痛みがあったら大変ですね？

お口の中をきれいにしてしっかりと噛めると栄養もとれるし、

パフォーマンスも上がるし、いいことだらけです！

この機会にお口の中をチェックしてみましょう。

CONTENTS



女性アスリートにとってお口の健康が大切な理由	2
思春期の女子は歯ぐきの腫れにご用心	4
むし歯と歯周病の基本知識を知ろう	6
アスリートはむし歯、歯周病になりやすい！	8
アスリートは噛み合わせバランスも大事	10
お口の健康のためにバランスのよい食事をよく噛んで食べよう	12
あなたのお口は大丈夫？ チェックテスト	14
正しいお手入れの方法をマスターしよう	16
もっと詳しく知りたい人はこちらをチェック	18
女性アスリートの生涯の健康を願って	19

この  
小冊子の  
協力者

月村直樹(日本大学歯学部、スポーツデンティスト)

好士亮介(日本大学歯学部)

好士理恵子(久我山あおぞら歯科医院、スポーツデンティスト)

岡本美和子(日本体育大学)

安達瑞保(日本体育大学、公認スポーツ栄養士)

須永美歌子(日本体育大学)

# 思春期の女子は 歯ぐきの腫れにご用心

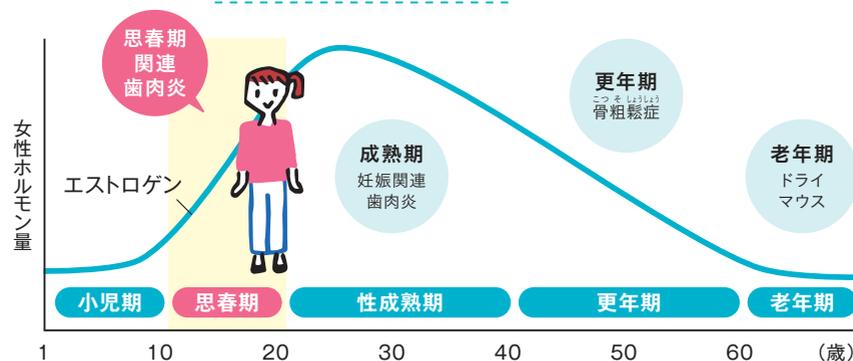
女性ホルモンが急激に増える思春期は、歯周病になりやすく、歯ぐきが腫れたり、出血したりすることも。特に排卵日から次の月経までは、ていねいにケアしましょう。

## 女性ホルモンの影響で 10代女子の歯ぐきは腫れやすい

**女**性ホルモンの分泌はライフステージによって変化します。思春期は、ホルモンバランスが大きく変化するため、歯周病になりやすい時期。歯周病の原因菌の中には、女性ホルモンが豊富な状態を好むものがあり、思春期関連歯肉炎が起こりやすくなって、月経前になると歯ぐきが腫れたり、歯みがきのたびに出血したりする人も。「歯ぐきからの出血」「口のネバつき」「口臭がひどくなった」などの症状がみられたら、歯ブラシのしかたや食事・間食のとり方を見直してみましょう。また、女性ホルモンの影響を受けやすい排卵日から月経開始頃までは、お口のチェック・ケアを念入りに！定期的な歯科医の受診もおすすめです。



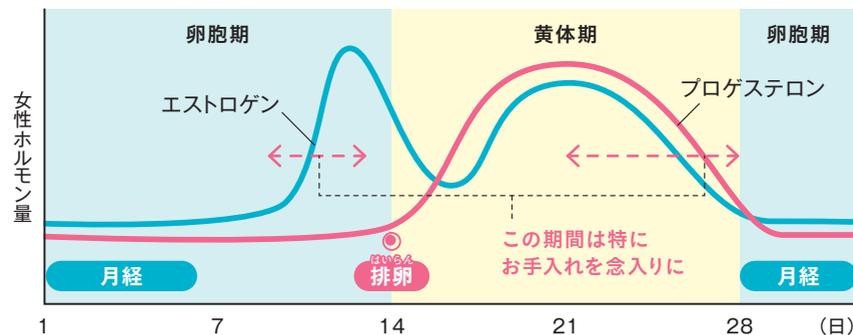
## 女性ホルモンの変化



日本口腔保健協会「口からはじまる全身の健康」より引用

女性のライフステージのうち、ホルモンバランスの大きな変化で歯周病になりやすい時期は、思春期、妊娠・出産、更年期の3回です。

## 月経周期とお口の健康はリンク



日本体育大学「スポーツ女子のからだ気かり解決BOOK」より引用

月経の開始日からおよそ2週間後の排卵日付近から次の月経開始頃までの時期は、女性ホルモンの影響を受けやすいので、お口のていねいなセルフケアを心がけましょう。

Let's Try/

### 口の中の変化を見逃さないで

あなたは大丈夫？

- 歯ぐきからの出血
- 口のネバつき
- 口臭がひどくなった

歯周病かも？

定期的な歯科受診が大事

- 歯ブラシのしかたの見直し
- 補食や間食の見直し
- 排卵日から月経開始頃までは、お口のチェック・ケアを念入りに

# むし歯と歯周病の 基本知識を知ろう



歯をみがいていないと、細菌のかたまり(プラーク)がついて、むし歯や歯周病になります。唾液が減ることで口の中が不潔になり、むし歯や歯周病のリスクが高まります。

## むし歯とは？

歯をみがいていないと、歯にプラーク(歯垢)という細菌の集団がつきます。細菌は酸を出して歯を溶かし、むし歯を作ります。歯の中には神経があり、むし歯が進行するとしみたり、ズキズキ痛んだり、顎の骨の中に膿が溜まることも。むし歯以外にも、歯ぎしりやジュースなどの飲料で歯が溶ける酸蝕症で、歯はダメージを受けてしまいます。



## 歯周病とは？

歯周病は、歯を支えている歯ぐきや骨の病気です。プラークが溜まると、まず歯ぐきが腫れたり、血が出る歯肉炎になり、進行すると骨が溶けて、歯がグラグラして噛めなくなり、歯が抜ける歯周炎を起こします。



## 唾液とは？

唾液には、①抗菌作用(細菌を攻撃する)②自浄作用(汚れを洗い流す)③歯の再石灰化作用(むし歯になりそうな歯を治す)④緩衝作用(口の中の酸性度を修正する)⑤消化作用(アミラーゼ)など、いい効果がたくさんあります。口で呼吸する癖がついていると口の中が乾いて唾液が減るため、これらの効果も減ってしまい、口の中が不潔になって、むし歯や歯周病になりやすくなります。

Let's Try /

唾液をよく出す  
マッサージをしよう



耳下腺  
指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを、後ろから前に円を描くように動かします。



顎下腺  
親指の骨の内側の柔らかい部分に当て、5カ所くらい順番に押します。



舌下腺  
両手の親指をそろえて、顎の下からグッと押します。

# アスリートはむし歯、 歯周病になりやすい！

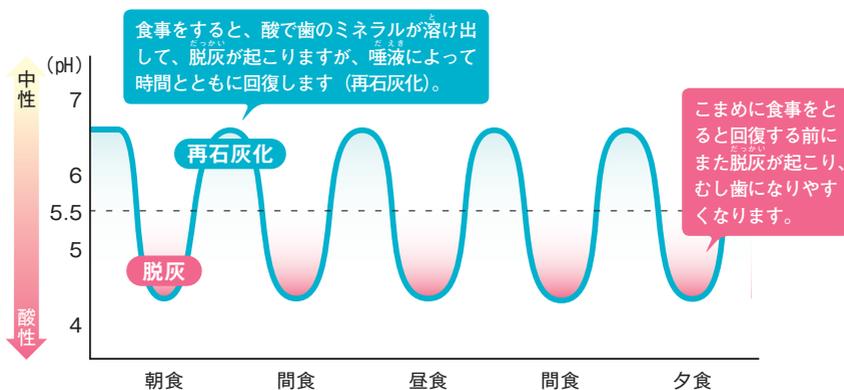


アスリートは補食や間食をとるため、食事の回数が増える分、むし歯のリスクが高くなります。エネルギー補給のための飲み物や運動時の口呼吸にも注意しましょう。

## 原因① 補食と間食

**食** 事をすると酸で歯のミネラルが溶け出す脱灰が起こりますが、唾液によって回復します（再石灰化）。でも、何度も食事をとると回復が間に合わず、むし歯になりやすくなります。

アスリートにとって、エネルギーを補うために補食・間食は必須ですが、食事の回数は増えます。また、補食・間食は吸収が早く、すぐにエネルギー源になるカステラやバナナ、ゼリー飲料などが中心です。これらは歯に残りやすく、むし歯菌のエサになる糖分が多いため、むし歯のリスクが高くなります。

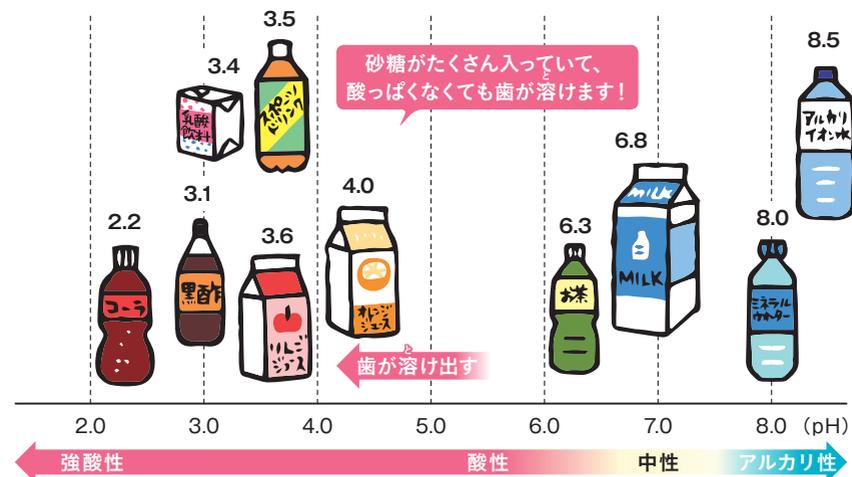


武田友孝、安井利一編「健康スポーツ歯科 Q&A」医学情報社より引用

## 原因② ジュースやスポーツドリンク

**ス** ポーツドリンクは熱中症予防やエネルギー補給に効果的ですが、酸性が強く、むし歯菌のエサになる糖分が多いので注意が必要です。

### ジュースやスポーツドリンクのpH値



武田友孝、安井利一編「健康スポーツ歯科 Q&A」医学情報社より引用

## 原因③ 口呼吸

**唾** 液が減ると、免疫力が下がり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。アスリートは、運動時に口で呼吸したり、運動の疲労によって唾液量が減るので、さらにリスクが高まります。



Let's Try/

### むし歯・歯周病対策をしよう

- 補食や間食後はうがいをしましょう。
- 水分補給は状況に応じて水やお茶にしましょう。
- 唾液をよく出しましょう。

# アスリートは噛み合わせ バランスも大事

歯並びや噛み合わせはパフォーマンスに影響し、故障やケガにつながる可能性も。マウスガードで歯や顎を守り、顎に負担がかかる習慣にも気をつけましょう。

## 噛み合わせや顎を大事にしよう！

**歯**並びや噛み合わせが悪いと本来の力が出ないだけでなく、噛み合わせに関係する筋肉と連動した手足の筋肉にも影響して、体の重心が安定しなくなり、バランスを崩しやすくなります。また、アスリートは競技でのケガで、顎の関節を痛めることも。成長期の今、普段から顎の関節に負担のかかる習慣に注意しましょう。

### 噛み合わせの バランスが悪いと…



体の重心が安定しないので、バランスを保ちにくくなる。

パフォーマンスを発揮しづらくなる。

### 顎によくない 悪習慣はコレ

顎の関節や周りの筋肉に負担がかかると、顎関節症になります。スポーツ以外に普通の生活でも無意識のうちにしている行動で、顎に負担がかかる場合があるので気をつけましょう。



- 頬づえをつく
- 寝転んでスマホ
- 無意識に歯をくいしばる

## 歯科医院で作ったマウスガードで 歯を守ろう！

**マ**ウスガードは衝突などのケガから自分の歯や顎を守るだけでなく、相手も守れます。また、歯がすり減るのを予防する効果もあります。スポーツ用品店などで購入できる既製品もありますが、歯科医院では口の中の型取りをして作るため、自分の口にぴったりで違和感が少ないうえ、外れません。お口を守りながら、しっかりと噛めて力が入りやすくなるので、安心して全力を出し切れます！



### 歯科医院の マウスガード

歯科医院で作ったカスタムメイドのマウスガードはお口にぴったり。競技中に外れる心配もありません。

### もしも歯がかけたり、 抜けてしまったら

歯の根っこ部分を触らないように歯の頭をもって、乾燥しないように保存液（なければ牛乳の中）に入れて早く歯科医院へ。



### 市販のマウス ガードだと…

自分の口に合っていないと、気持ちが悪くなったり、すぐに外れてしまうこともあり、パフォーマンスの低下につながりかねません。

Let's Try/

### いい噛み合わせを手に入れよう！

- 顎によくない悪習慣をやめよう！
- コンタクトスポーツや球技などでは歯科医院でマウスガードを作るのがおすすめ！
- ぶつかって歯がかけたり、抜けたりしても捨てずに保存して、なるべく早く歯科医院に行こう！

# お口の健康のために バランスのよい食事を よく噛んで食べよう



お口の健康を守っているのは食事とする栄養素なので、毎食バランスのよい食事をよく噛んで食べることが大切。補食後の歯みがきやマウスウォッシュも忘れずに。

## 歯や歯を支える組織は食事から 摂取する栄養素からできている

**歯** や口の中の健康は、たんぱく質やミネラル、ビタミンなど、いろいろな栄養素がチームをつくって守っています。チームの活動には、エネルギー源が必要ですが、成長期のアスリートは、からだの発育だけでなく、日々のトレーニングでもたくさんのエネルギーを消費します。そのため、それに見合ったエネルギー源を確保して、チームに必要な栄養素が不足しないようにしなければいけません。つまり、毎食バランスのよい食事を欠かさず食べることが必要です。また、食事からとる栄養素は形が大きいので、そのままではからだに吸収できません。小さくすることで栄養素を吸収しやすくなるので、よく噛むことが大切です。

Let's Try /

### 1 バランスのよい食事をとろう

**フルーツ**  
ビタミンCの補給源

**乳製品**  
たんぱく質・カルシウムの補給源

**副菜**  
ビタミン・ミネラルの補給源

**主食**  
糖質の補給源

**主菜**  
たんぱく質の補給源

**副菜(汁物)**  
ビタミン・ミネラルの補給源

**バランスのとれた食事例**  
歯や歯を支える組織のためには、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンD、カルシウムなど、いろいろな栄養素が大切です。

### 2 食事は1口30回以上噛もう

噛まずに食べると、消化不良になるだけでなく、早食いになり、肥満につながることも。食事の時間が十分になかったり、柔らかい物ばかり食べていたり、サプリメントに頼ったりしていませんか？食材を大きめに切る、噛みごたえのある食品を使った料理を食べるなど、噛むための筋肉をトレーニングしましょう。朝食を抜かしたり、あわてて食べなくてすむような時間に起きることも大切です。



### 3 補食のときも最後に水を飲もう

アスリートは練習や試合の開始時間に合わせて、エネルギー源（糖質）が不足しないよう補食をとります。時間がない場合は、フルーツやエネルギーゼリーを利用します。食べた後は、糖分が口に残らないよう、水やお茶を飲んだり、うがいしましょう。余裕があれば歯みがき、できればマウスウォッシュを使うのが理想です。



# あなたのお口は大丈夫？ チェックテスト

このページのチェック項目に思い当たることはありませんか？ もし思い当たること  
があったら、歯科医院の受診や生活習慣の見直しなど、すぐに行動を起こしましょう。

## むし歯 & 歯周病チェック

- 歯ぐきが赤く腫れる
- 歯をみがくと血が出る
- 歯の表面がザラザラしている
- 口の中がネバネバする
- 口臭を感じる、もしくは指摘された
- 歯の間に物がつまりやすい
- 歯がグラグラ揺れている
- 歯が長くなった（歯ぐきが下がった）

→ 一つでも当てはまったら

**歯周病** のリスクがあります！

- 冷たいものでしめたり、温かいもので歯が痛む
- むし歯になったことがある
- 詰め物がとれて放置している
- 歯に穴があいている
- 補食や間食をよくする
- ジュースやスポーツドリンクをよく飲む

→ 一つでも当てはまったら

**むし歯** のリスクがあります！



## 外傷 & 顎関節症チェック

- 歯並びが悪い
- 顎が痛い、口が開けにくい
- コンタクトスポーツなど、ケガが多い種目をしている
- 市販のマウスガードを使っている
- 親知らずがある
- 歯ぎしりやくいしばりをする

→ 一つでも当てはまったら

**外傷や顎関節症** のリスクがあります！

## 毎日の習慣・お手入れチェック

- 歯みがきの時間が短い
- 歯をみがかない日がある
- 歯みがき粉を使っていない
- 歯間ブラシやデンタルフロスを使っていない
- 甘い飲み物、食べ物をよく飲食する
- 食べるのが早い
- よく噛まずに飲みこむことが多い
- 口で呼吸する、口が乾きやすい

→ 一つでも当てはまったら

**生活習慣・セルフケア** を見直しましょう



正しいセルフケアは  
次のページを見てください



# 正しいお手入れの方法をマスターしよう

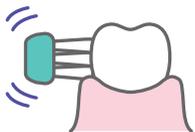


歯ブラシは歯の外側と内側で当て方が違います。歯並びの悪い場所などには歯ブラシ以外のものも使い、むし歯予防効果の高い歯みがき粉でみがきましょう。

## 歯ブラシの正しい使い方は？

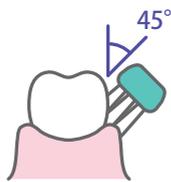
**歯**の外側では歯ブラシの毛先を歯の表面と垂直に当てて、小刻みに前後に動かします。毛先の端が歯と歯ぐきの境目に当たるようにして1カ所20往復してください。歯の内側では45°の角度で歯に当て、前歯の内側は歯ブラシを縦に当てます。奥歯の噛み合わせの面も忘れないようにみがきましょう。みがく場所の順番は、例えば、左下奥から下の前歯、右下奥、右上奥から上の前歯、左上奥のように、一筆書きになるようにします。

歯の外側



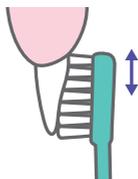
歯ブラシの毛先は歯の表面と垂直。端は歯と歯ぐきの境目に当てる。

歯の内側



歯ブラシの毛先を45°の角度で歯の表面に当てる。

前歯



歯ブラシを縦にして歯の表面に当て、上下に動かす。

奥歯の噛み合わせの面



歯ブラシを噛み合わせの面に沿って当て、前後に動かす。

歯ブラシは少なくとも1カ月に1回は交換しましょう

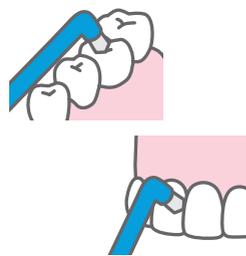
## いづれくらい、歯みがきすればいいの？

- 1日2回以上行うといいでしょう。
- 寝ている間は唾液も少なく、口の中の菌が増えやすいので、特に朝と夜の歯みがきが大切です。

## 歯ブラシだけでいいの？

- 歯並びが悪い場所や生えかけの親知らずはワンタフトブラシを使いましょう。
- 歯と歯の間はデンタルフロスを使います。鋸で切るようにフロスを入れたら歯に沿わせて上下左右にこするように動かしましょう。
- 歯と歯の間が大きい場合は歯間ブラシでも構いません。

ワンタフトブラシ



歯ブラシよりも小さくて小回りがきくので、届きにくい奥歯や親知らず、歯並びが悪い部分にも当てやすい。

デンタルフロス



歯と歯の狭い場所には、フロスをピンと張って歯の側面に沿わせ、上下左右にこするように動かす。

## 歯みがき粉は使ったほうがいいの？

- 歯**みがき粉は様々な効果がある成分が含まれていますが、高濃度のフッ化物が含まれているものを使うと、むし歯予防になります。マウスウォッシュ（洗口剤）も併わせて使いましょう。

## もっと詳しく知りたい人は こちらをチェック

女性アスリートと歯やお口の健康について、もっと詳しい情報が知りたい場合は、下記のウェブサイトをチェックしてみましょう。正しい知識を身につけて、スポーツを続けてくださいね。

一般財団法人 日本口腔保健協会  
<https://jfohp.or.jp>

公益財団法人 日本スポーツ協会 (JSPO)  
<https://www.japan-sports.or.jp/>

一般社団法人 日本スポーツ歯科医学会  
<http://kokuhoken.net/jasd/>

公益社団法人 日本歯科医師会  
<https://www.jda.or.jp/>

公益社団法人 日本学校歯科医会  
<https://www.nichigakushi.or.jp/>

スポーツデンティスト  
<https://www.japan-sports.or.jp/coach/DoctorSearch/tabid75.html>

日本体育大学 女性アスリート競技力向上プロジェクト  
[https://www.nittai.ac.jp/female\\_project/](https://www.nittai.ac.jp/female_project/)



## 女性アスリートの生涯の健康を願って

**部** 活をがんばっているのは、なんのためでしょうか？「スポーツが好きだから」、「勝ちたいから」、「記録を伸ばしたいから」など色々な理由があると思います。でも、これだけは忘れないでほしいです。どうか自分のからだを大切にしてください。最近では、アスリートが無理をしすぎてからだをこわしてしまうことが問題となっています。ジュニア期に健康状態が悪いと、成長を妨げてしまうこともありますので、将来のためにも健康なからだを維持しながらスポーツに取り組んでいただきたいです。

口や歯の健康は、全身の健康や運動パフォーマンスにも関係してきます。そして、これからの長い人生を健やかに過ごすためにも、オーラルヘルスケアは非常に重要です。この冊子を通して、オーラルヘルスケアについて知っていただき、実践することで、女性アスリートの生涯の健康につながることを願っています。

日本体育大学 教授 須永美歌子

本冊子は、スポーツ庁委託事業「女性アスリートの育成・支援プロジェクト「女性アスリートの戦略的強化に向けた調査研究」」で作成しました。

発行 日本体育大学  
〒158-8508 東京都世田谷区深沢7-1-1  
03-5706-1360  
事業サイトURL [https://www.nittai.ac.jp/female\\_project/](https://www.nittai.ac.jp/female_project/)  
制作 主婦の友社

\ Let's Try /

