

国立スポーツ科学センター（JISS） オプトアウトにより実施する研究

研究課題名	「ブラークコントロール」と「フォースコントロール」によるアスリートの口腔内コンディショニングの研究
倫理審査委員会承認番号	2025-028-2
研究開始日	2026年1月30日
研究終了日	2028年3月31日
研究目的	本研究は唾液を用いて歯、歯ぐきの健康、お口の清潔度を測定し可視化することでむしば・歯周病予防や対策ができるようにします。また、睡眠時の歯ぎしりを回数や強さで可視化できます。更に脳波を測定し、睡眠の質に関して調査します。
研究対象者	JISS利用対象選手・研究に参加していただける成人以上のアスリート
研究概要	アスリートが、自身のお口の状態と「歯ぎしり」が睡眠に与える影響を正しく知り、コンディショニングに役立てるための調査です。 1. お口と睡眠の現状チェック 問診や唾液検査を行い、虫歯菌の量や歯ぐきの健康度を調べます。また、専用の装置を付けて2晩連続で寝てもらい、無意識の「歯ぎしり」や「睡眠の質」を測定します。2. マウスピースの作製と効果確認 歯ぎしりが強く、改善を希望される方には、専用のマウスピース（ナイトガード）を製作します。これを付けて再度2晩測定し、睡眠や歯ぎしりがどう改善したかを詳しく確認します。3. 専用のアドバイス 全員に検査結果を分かりやすくお伝えします。「虫歯菌が多い」「歯ぐきが弱い」など、データに基づいたあなたに最適なケア方法（おすすめの歯磨き粉など）を提案します。
研究に用いる情報の種類	年齢、性別、競技種目、う蝕歯数、喪失歯歯数、修復済み歯数、歯周疾患指数、問診結果
研究の資金源	JSCハイパフォーマンススポーツセンターTotal Conditioning Research Project NEXT
研究に係る利益相反及び個人の収益	本研究に係る利益相反や個人の収益はありません。
研究責任者	三ツ山晃弘/スポーツ医学研究部門
共同研究者	「近藤尚知」「愛知学院大学 歯学部」、「豊島由佳子」「スポーツ医学研究部門」、「松葉千鶴」「旭川医科大学歯科口腔外科学講座」、「須坂美咲」「神奈川歯科大学東京歯科衛生専門学校」、「岩本夏葉子」「スポーツ医学研究部門」「角田成美」「スポーツ医学研究部門」「関口京香」「スポーツ医学研究部門」「中嶋耕平」「スポーツ医学研究部門」。
問合せ先	三ツ山晃弘・国立スポーツ科学センター・スポーツ医学研究部門・03-5963-0211 akihiro.mitsuyama@jpnssport.go.jp