

CONTENTS

PART 1

はじめに

まえがき	3
推薦の言葉	4

トップアスリートの歯科事情	8
---------------	---

図解 こんな歯の病気にご用心！	10
-----------------	----

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

11

学生アスリートのむし歯事情	12
---------------	----

トップアスリートの親知らず問題	14
-----------------	----

トレーニング疲れが歯周病に影響？	16
------------------	----

アスリートの敵か味方か？ スポーツドリンク！	18
------------------------	----

炭酸やビタミン飲料と酸蝕症	20
---------------	----

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
-------------------------	----

PART 2

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

27

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

30

していませんか？ 日常のくいしばり

32

アスリートの顎関節症事情

34

歯をケガしたときとつきにすべきこと

36

親知らずの埋伏歯まいふくしと下あごの骨折

38

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！

41

陸上競技と噛み合わせ 42

水泳競技と歯の健康 44

サッカーとケガの予防 46

バレーボールと歯とあごの健康 48

フィギュアスケートとからだのバランス 50

スキー競技とマウスガード 52

アイスホッケーと前歯の治療 54

お相撲さんの意外な悩み 56

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！

59

シニアアスリートの元気の秘訣は？

60

執筆協力者プロフィール 62