



アスリートの健康維持増進のための情報誌

ヘルシー・アスリート®®プログラム通信 VOL.6

0. はじめに

向寒の候 全国のアスリート・パートナー・ファミリーそしてコーチの皆様におかれましてはお変わりなくお過ごしでしょうか。さて、スペシャルオリンピックス日本(SO 日本)よりヘルシー・アスリート®・プログラム(HAP)通信第6号をお届けします。今回は口腔の健康をチェックするスペシャルスマイルズ部門より、健診の内容や歯の大切さについての内容となっております。

また、今回の HAP 通信を持って SO 日本が実施しているすべての部門の通信をお届けすることになります。今年度発行した HAP 通信はすべて、SO 日本のホームページより、リソースページ内「HAP」ページ(<https://son-info.org/health/hap/>)にて確認することが出来ます。

どうぞご利用くださいますようお願い致します。

(SO 日本事務局)

ヘルシー・アスリート®・プログラム
スペシャルスマイルズ部門 ディレクター幹事
小笠原正 記

1. スペシャルスマイルズ(Special Smiles:SS)とは

スペシャルスマイルズでは、主に歯科医師と歯科衛生士が担当し、アスリートの口腔(歯、歯肉)の健康チェック、口腔疾患の予防のための歯磨き指導、保健指導を行います(図1)。健康チェックにおいて、必要であるならば、早期に治療が受けられるように、アスリートごとに近隣の歯科医を紹介いたします。

2. 歯の大切さ

歯は、噛む、咀嚼、話す(発音)、見た目だけでなく、飲み込むためにも大事になります。奥歯がなければ、肉の大きな塊ごと喉には歯は不可欠です。それは、食べる楽しみであり、QOL(クオリティーオブライフ/生活の質)の向上にもつながります。また歯は栄養や免疫など、全身の健康のためにも大事です。



図 1. 健診の様子。



3. むし歯の予防

むし歯は、歯の質、むし歯菌、甘い物が 3 大要因(図 2)で、時間的要因が大きく関わってきます。甘い物の制限が大事になりますが、積極的な予防法にシーラントとフッ素使用があります。

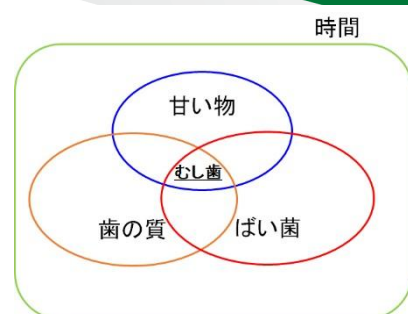


図 2

1)シーラント

6 歳頃から大人の歯が生えてきますが、生えて 1～2 年の永久歯は弱く、むし歯になりやすい傾向にあります。この時期は、甘い物が欲しい年頃ですので、積極的な予防をお勧めします。特に奥歯の溝は、顕微鏡でみると穴になっていて、歯ブラシの毛が到達しないので(図3、4)、シーラント(歯の溝をフッ素配合のプラスチックで塞ぐ)がむし歯を防ぎます。1 歯で 5 分程度の治療時間です。SS の診査でもシーラントの有無を評価しています。

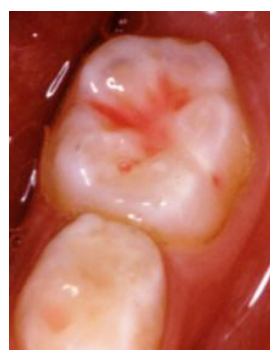


図 3

噛み合わせ(奥歯の溝)のむし歯になりやすさ



図 4

2)フッ素

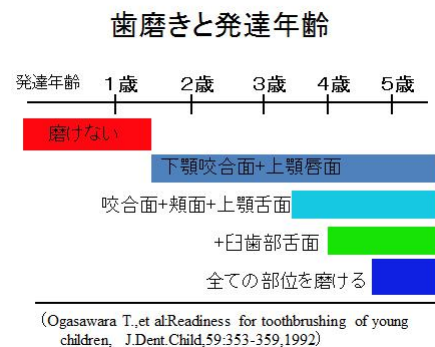
フッ素は歯を強くしますので、むし歯予防に有効です。しかし、普通の歯磨き剤にフッ素が入っていますが、泡立ち、うがいをしてフッ素がなくなって、効果が期待できません。歯科医院でのフッ素塗布や家庭ではフッ素入りのジェルを使用して、うがいを軽くすませるか、うがいしないことがむし歯予防のポイントです。

4. 歯槽膿漏の予防

歯肉炎や歯周炎は歯槽膿漏ですが、原因は細菌感染です。歯に着いた汚れは細菌の塊です。細菌は歯肉の炎症を引き起こし、歯の土台である歯周組織にダメージを与えます。歯槽膿漏の予防は、汚れをつけないように歯磨きが大切です。歯と歯の間は、歯ブラシの毛が届かないので、デンタルフロスや歯間ブラシ(大人)できれいにします。

5. 歯磨きの自立へ向けて

発達年齢(精神年齢)が 5 歳以上になりますと、概ね全範囲に歯ブラシを届かすことができる能力があります(図5)。しかし、「磨ける」ということと「磨けている」と言うことは異なります。発達年齢が 5 歳以上なので、歯磨きを自立させますと、むし歯や歯肉炎を進行させてしまいます。家族と一緒に磨き、歯ブラシが届かないところは介助してあげましょう。



(Ogasawara T. et al: Readiness for toothbrushing of young children, J.Dent. Child, 59:353-359, 1992)

図 5



6. 歯を大切にするために最も大事なこと

アスリートの成長とともにお口の中も生活習慣も変化し、歯科疾患のリスクも変わります。つまり最も大事なことは、「かかりつけ歯科医」を持ち、定期検診を受けることです(表1)。むし歯や歯肉炎の初期をみつけてもらい、歯科衛生士さんの指導を受けることによって重篤になることを防ぎます。シーラントもタイミング良く実施することができます。アスリートを理解している「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。歯科の学会では、障害者歯科学会があり、アスリートの特性を踏まえて対応します。HP で認定医がいる歯科医院や認定医の名前を調べることができます。一度、みてください。

かかりつけ歯科医の役割

定期健診

保健指導

予防処置

疾患の重症化の抑制

(軽症で対応)

表 1