

# 特集 けんこう 健口第一!

## ～健康な毎日を噛みしめよう～

歯の健康は、食事や会話の日常生活においてだけでなく、スポーツにおいても大切な要素です。今回は歯の健康をテーマに、トヨタループスとアイシンで活躍されている二人のアスリートにお話を伺いました。本企画は、健保間コラボの第一弾です。

INTERVIEW

アスリートインタビュー

トヨタループス  
はんがいしすか  
半谷静香選手



<半谷静香さんプロフィール>1988年福島県生まれ。トヨタループス株式会社所属。女子柔道選手。視覚障がい(全盲クラス)を持ちながら競技を続け、国内外の大会に出場。2012年ロンドンパラリンピックから4大会連続出場し、2024年パリパラリンピックで悲願のメダルを獲得した。(48Kg級/J1クラス/銀メダル)



### 歯磨きなどの口腔ケア※で普段、意識していることはありますか。

※口腔ケア:歯磨き等で口の中を清潔に保つケア

**半谷選手** 特別に「これをやらなければ」と強く意識しているわけではありませんが、歯磨きは毎日の習慣として大切にしています。競技の関係で減量をしている時期は、お腹が空いたときの気分転換として歯磨きやうがいをすると、気持ちが切り替わって楽になります。ガムを噛むこともありますが、顎が疲れてしまうので、無理のない方法で口の中をさっぱりさせるようにしています。また、日頃からこまめな水分補給を心がけています。口や喉が渴きやすいので自然と水を飲む回数が増えるのですが、それが結果的に口の中を清潔に保つことにもつながっていると感じています。

### 競技の現場でも、口腔ケアへの意識が変わってきたと感じることはありますか。

**半谷選手** 学生の頃は、今ほど口腔ケアを意識している人は多くなかったと思います。私自身、朝練がある日は「最初に歯磨きをしておかないと、2人組の相手に迷惑をかけるかも」と思っ

て磨いていくくらいでした。最近は、出稽古などで他のチームに行っても、練習前に歯磨きをする選手が本当に増えたと感じます。洗面台が混み合う光景を見ると、「時代が変わったな」と思いますね。柔道着も清潔ですし、口臭を気にする人も増えて、衛生や身だしなみへの意識が全体的に高くなっていると感じます。

### 歯科医院での定期的なメンテナンス(プロケア)について教えてください。

**半谷選手** 月に1回ほど歯科医院に通っています。国立スポーツ科学センターでのトレーニングやリハビリの中で、併設の歯科クリニックに通うようになりました。最初は正直、歯医者が苦手で避けていたんです。でも、メディカルチェックで歯の状態を見てもらったことをきっかけに、周囲にも背中を押されて、定期的に通うようになりました。実は前歯のうち3本は自分の歯ではなく、競技や日常生活の中で折れてしまったんです。現在はブリッジの調整や、無意識に噛み締めてしまう癖による奥歯のケアなどを、継続的に行っています。ただ、本当は今でも歯医者は大の苦手で、そのことはクリニックでも知られています(笑)。でも、担当してくださっている歯医者さんから「世界共通で“歯医者が嫌い”って言葉があるんだよ」と教えてもらったことがあって、「あ、私だけじゃないんだ」と思えたんです。そこから少し気持ちが楽になって、通うハードルも下がりましたね。

### 競技では歯を強く食いしばる場面も多いと思いますが、噛み締めはパフォーマンスに影響しますか。

**半谷選手** 奥歯の噛み締めは、かなり重要だと思っています。私の場合、競技中だけでなく、睡眠中の噛み締めの影響も大きく、左の奥歯はそれが原因ですり減ってしまうほどです。一方で、前歯は「力を出す」というより、感覚やバランスに影響しま

す。前歯がないと発音がうまくいかなかったり、力んだときに空気が前に抜けてしまったりして、思うように踏ん張れない感覚があります。実は、トルコでの国際大会のとき、前歯のブリッジ3本が現地で取れてしまったことがあって。最初は意地でもはめ直して練習していたんですが、最後は、ちょっと息を吐いただけで取れる状態になってしまいました。「どうしても歯をつけたまま試合に出たい」とチームドクターに相談したら、「飲み込んだら手術だからね」と言われて。さすがにそれは怖くて、泣く泣く前歯が3本ないまま試合に出場しました。それでも結果は3位。前歯がなくてもちゃんと試合はできたんですけど、力んで投げている私の写真が、公式写真として掲載されて…。あとからみんなに「歯がない!」って言われて、……知ってるわ!って(笑)。試合が終わったあと、チームで海に行ったんですが、そのときはもちろん前歯をつけて行きました。泳いでいる間はちゃんとしていたんですけど、帰り際に今度は海に落ちてしまって。「探せ!」となったんですが、その場にいた選手は、私も含めてみんな目が見えない。透明な海だったんですけどね(笑)。結局、コーチが見つけてくれました。

### 口腔ケアにおいて困りごとはありますか。

**半谷選手** 私は目が見えないので、歯ブラシにつける歯磨き粉の量が分からないことです。多くの人が苦労なく当たり前に行えていることですが、みなさんは、もし目が見えなくなったら、どうやって歯ブラシに歯磨き粉をつけますか?指に歯磨き粉をつけて口に入れたり、チューブから直接吸い込んだりと方法はあると思いますが、どれも清潔とは言い難いんですよね。私は、数年前に舌の上に直接プッシュする“泡タイプ”の歯磨き粉に出会いました。衛生的で歯ブラシから歯磨き粉が転げ落ちることもなければ、ワンプッシュだから歯磨き粉の出し過ぎ防止にもなるので、私の生活が少しだけ豊かになりました。

### ご自身の経験から、「これは大事だな」と感じていることはありますか。

**半谷選手** エチケットも大切だとは思いますが、それ以前に、「歯がなくなったら本当に困る」という実感が大きいです。一時期は、硬いアイスをかじっただけで前歯が取れてしまうよ

うな状態で、氷が大好きなのに噛めなかったり、知覚過敏で右側でしか噛めなかったりすることがありました。そういう経験をすると、「歯って“見た目”だけの問題じゃなくて、ちゃんと食べるために必要なんだな」と思うようになりました。歯が痛いだけで、同じごはんでも美味しく感じられなくなってしまいます。それは、すぐもったいないことだと感じています。今も、前歯が人工のものになったことで、味の感じ方や噛み心地が少し違うと感じることがあります。だからこそ、できるだけ不都合なく、ちゃんとごはんを美味しく食べられる状態でいたい。今は、そう思っています。

### 読者の方に向けてメッセージをお願いします。

**半谷選手** やっぱり、「ごはんを美味しく食べるために歯は絶対に大事」だと思っています。老後の話じゃなくて、今が大事なんですよ。私は体重制限のある競技をしているので、一口にかける思いが強いかもしれませんが、「この試合が終わったら、これを食べるぞ」と



いうモチベーションもそうですし、減量ギリギリで、どうしようもないときに食べる果物が、この世で一番美味しいと感じることもあります。だからこそ、歯が原因で「美味しく食べられない」という状態は、すぐもったいないと思うんです。トレーニングで、きつくて苦手なインナー系のメニューをやるときに、「これ、歯磨きと一緒にだからね」ってよく言われてきました。毎日やるのが当たり前、やらないと気持ち悪い、という意味です。だからこそ、意識してやるのが大事なんだと思います。ごはんを美味しく食べたいなら、歯を磨く。すぐシンプルですけど、私は今、そう思っています。……と、ここまで話しておいてなんですが、実は今月中に歯医者に行かなきゃいけないで、その予約をずっと先延ばしにしているんですよ。この取材を受けて、そろそろ行こうかな、と思いました(笑)。

## 半谷選手の疑問に? 歯科医が答えます

トヨタ自動車㈱ 産業歯科医 西尾先生

**Q1** 歯ブラシの毛の硬さって、どう選ぶのが正解なんですか?

やわらかめ・ふつう・かため…  
正直、何を基準に選べばいいのか分かりません。

**A1** 基本的には【ふつう】を選択してください。理由は、【やわらかめ】だと清掃効率が少々劣る、【かため】だとブラッシング圧が適切でない場合に歯や歯肉を傷めてしまうからです。ただし、歯肉の炎症が強く【ふつう】だと痛くて丁寧に磨けない場合は、【やわらかめ】を使用し、丁寧に磨いてください。

**Q2** 親知らずって、どうして4本まとめて抜けないんですか?

一気に終わらせたい気持ちはあるんですが、なぜ分けて抜くことが多いのでしょうか。

**A2** 親知らずは、骨に埋まっていたり神経に近接している場合があります。安全性や、術後の出血・腫れ・痛みなど体への負担を考慮し「まとめて抜くか」「分けて抜くか」を判断します。病院や症例によって対応は異なりますが、トヨタ記念病院では入院で、静脈麻酔・全身麻酔を用いることで、4本同時の抜歯も可能です。

特集

# けんこう 健口第一!

## ～健康な毎日を噛みしめよう～

シーホース三河の西田優大選手に、普段の口腔ケアや日常の習慣について伺いました。身体全体のコンディショニングと口の健康との関わりについても話を聞きました。

INTERVIEW

アスリート  
インタビュー

シーホース三河  
にしだ ゆうだい  
西田優大選手



### 普段のセルフケアについて、意識していることはありますか。

**西田選手** 毎朝起きてすぐ、歯を磨くようにしています。起きた直後は口の中に雑菌が多いと聞いたことがあって、それを飲み込む前に一度きれいにしておきたいという理由です。遠征中でも特別に変えることはなく、朝晩のルーティンを続けるだけです。フロスやマウスウォッシュも家にはありますが、使うのはときどきですね。その代わり、習慣になっているのが舌みがきです。口臭ケアとして取り入れました。口元のエチケットは気になりますし、無理なくできるので自然と続いています。アスリー



＜西田優大さんプロフィール＞1999年徳島県生まれ。シーホース三河所属。男子プロバスケットボール選手。身長190cm。ポジションはシューティングガード/スモールフォワード。左利きのスコアラー。福岡大学附属大濠高校、東海大学を経て2020年にプロ入り。Bリーグ2021-22シーズンで最優秀新人賞を受賞し、日本代表としてFIBAワールドカップ2023など国際大会にも出場。アウトサイドシュートを武器に、クラブ・代表の両舞台で存在感を示している。

トだからといって、セルフケア自体は特別なことをしているわけではなく、一般の方と大きく変わらないと思います。最近では、フッ素が毛に含まれている歯ブラシの存在を知り、興味を持つようになりました。

### 競技において、歯や口のために取り入れていることはありますか。

**西田選手** 口腔ケアと言えるかは分かりませんが、試合中はマウスピースを着けています。きっかけは、一度脳震とうを起こしたことでした。防げるものはできるだけ防ごうと思い、着け始めたのが最初です。加えて、チャンピオンシップの試合中に激しい接触をしたこともあり、より必要性を感じるようになりました。最初に着けたのは中学生の頃。そのときはかなり違和感があり、つけるのがしんどかった記憶があります。ただ、今はまったく気になりません。バスケは当たりが激しく、歯を食いしばる場面も多い競技です。特に私は中に切り込むプレーが多いので、噛みしめたときの安心感というか、精神的な心強さも感じています。

### プレー中に口臭や口元のエチケットを意識することはありますか。

**西田選手** もちろん気になりますよ。もし自分の「口が臭い」なんて裏で言われたら、正直かなりショックですね。バスケはプレー中、相手との距離がすごく近い競技です。至近距離で向き合う場面も多いですし、実際に「この人、臭いきついな」と感じたこともあります。だからこそ、「自分はそう思われたくない」という気持ちは常にあります。日常に限らず競技の場面でも、口元の清潔感は大事だと思っています。

### チームとして歯や口のケアについての取り組みはありますか。

**西田選手** 協賛いただいている愛知県歯科医師会様からマウスピースを提供されているので、意識はあると思いますが、基本的には口腔ケアも含めて、個人の判断に任されている感覚です。チームの中には昼も歯ブラシを持ってきて磨いている選手やスタッフの方もいますね。海外に行かせてもらったときに、アメリカの選手や関係者の歯の白さを見て、「すごく歯を大事にしているんだ!」と驚きました。

### 次に歯医者での定期的なメンテナンス(プロケア)について教えてください。

**西田選手** 日本代表の活動の中で年に1回の健康診断があり、その際に歯を診てもらう機会はあります。これまでむし歯などの大きなトラブルはなく、毎日の歯磨きが、その結果に繋がっているのではないかと感じています。ただ、そのうえで、やっぱりプロに定期的に診てもらうことも大切だと思います。自分では気づきにくい部分まで確認してもらえるのは安心材料になりますし、より良い状態を保つためにも必要なことだと思います。

### 日常生活の中で口の健康のために意識していることはありますか。

**西田選手** 日常的に水分は少し多めに摂るように意識しています。口の中が乾くと気になりますし、潤っている状態のほうが細菌の増殖を抑えやすいと知ってからは、より意識するようになりました。特に練習中や移動中などは、気づかないうちに口が乾きやすいので、こまめに水を飲むようにしています。競技面でも、こまめな水分補給はパフォーマンスの安定にも直結しますし、体調管理の面でもプラスだと感じています。

### その他、口腔ケアに限らず、体調管理で気を付けていることはありますか。

**西田選手** 最近は外から見える部分も大切ですが、体の内側から整えることを意識しています。食べるものや水分の摂り方など、日常の積み重ねが、結果的にコンディションにもつながることを実感しています。例えば、摂る水や塩を見直すだけでも体調は大きく変わりますし、油を質の良いものに変えるだけでも疲労感が違います。脂をカットすることが健康だと思われがちですが、疲労回復や日々のエネルギーは脂質をもとに働いている部分もあるので、極端に減らしすぎるのもよくないと感じています。そうした意識の延長で、セルフケアとして普段使うものにも自然と目が向くようになりました。

### 読者の方に向けてメッセージをお願いします。

**西田選手** 自分の体調を整える中で、食べ物や水を変えるだけでも体の感覚が大きく変わることを実感してきました。そう考えると、歯や口も体の一部で、どこかでつながっているものだと思います。歯周病が体の不調や病気につながることもあると聞きますし、決して無関係ではないと感じています。まずは日常の中で少し意識してみること。歯の健康も含めて、体全体を整えるという視点を持ってもらえたらうれしいです。



トヨタ自動車㈱ 産業歯科医 西尾先生

## 西田選手の疑問に？ 歯科医が答えます

**Q1** 歯ブラシは濡らす・濡らさないどちらが正しいの？

濡らさずに歯磨き粉をつけていますが、どちらが正解なのでしょう。

A1

歯ブラシを濡らす場合は、歯茎への刺激が減り、磨きやすくなります。ただ、歯磨き粉の泡立ちもよくなるため、磨いた気になってしまうのがデメリットです。一方、濡らさない場合は、泡立ちが少ないため磨いている部分の汚れが残りやすく、歯磨き粉の効果(フッ化物による蝕予防効果など)も、より期待できます。どちらもそれぞれメリットはありますが、私は後者(使用前に濡らさない)を推奨しています。

**Q2** 歯磨き粉をつける量はどれくらいが正しいの？

何気なくつけていますが、実際はどれくらいの量が適切なのでしょうか。

A2

適切な歯磨き粉の量は、年齢によって異なります。歯が生えてから2歳までは米粒程度の大きさ、3～5歳まではグリーンピース程度の大きさ、6歳からは歯ブラシの毛先全体に。また、フッ素にはむし歯の予防効果があるので、フッ素が入った歯磨き粉の使用をおすすめします。(フッ素含有量:6歳以上は1500ppm以下、6歳未満は1000ppm以下の範囲でできるだけ濃度が高いものが好ましいです。)



# 口腔管理で、健康に！ 人生を楽しみましょう！



＜西尾歩未 先生プロフィール＞トヨタ記念病院の歯科口腔外科で勤務した後、トヨタ自動車の産業歯科医として勤務。保有資格は歯科医師免許、日本口腔外科学会 認定医、労働衛生コンサルタント(保健衛生)。

口の健康、きちんと管理できていますか？口腔は「食べる・話す・呼吸する」といった、私たちの生活と命を支える大切な役割を担っています。口の健康は、虫歯や歯周病だけでなく、全身の健康にも深く関わっています。口腔の専門家である西尾先生に、口腔管理がなぜ重要なのか、日常生活の視点から分かりやすく解説していただきました。

## 歯周病と全身疾患

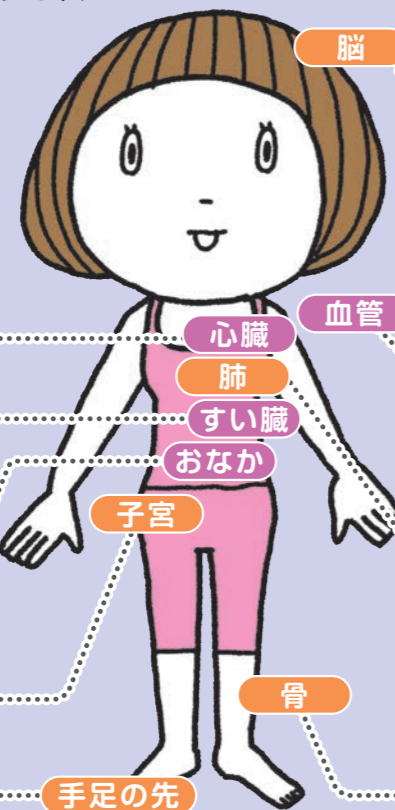
歯周病は全身疾患と関係しています！



疾患の文字が**むらさき**のものは生活習慣病。**オレンジ**はそれ以外の歯周病と関係がある要注意の疾患。

### 歯周病とは

歯周病は、歯のまわりにつく歯周病菌が原因で起こる病気で歯ぐきが赤く腫れたり、出血したりします。進行すると、歯を支えているあごの骨が少しずつ溶けていくだけでなく、体のいろいろな病気と関係しています。



① 狭心症・心筋梗塞

心内膜炎

② 糖尿病

肥満

④ 胎児の低体重・早産

パージャナー病

認知症

① 動脈硬化

⑤ がん

③ COPD

肺炎

骨粗しょう症

※8020推進財団より引用・作成

### 全身疾患との関係

歯周病は、  
全身の健康にも影響します

1

#### 心血管疾患・動脈硬化

歯周病菌や歯周病により生じた炎症物質が血管に入ると、動脈硬化を促進し、血栓(血のかたまり)ができやすくなります。歯周病の人は、心筋梗塞になるリスクが約2倍高くなるといわれています。

2

#### 糖尿病

歯周病があると、体の中で炎症を起こす物質が増え、血糖値を下げる「インスリン」の働きが悪くなるため、血糖値のコントロールが難しくなります。また、糖尿病になると歯周病にもなりやすくなります。このように、歯周病と糖尿病はお互いに悪い影響を与えます。

3

#### COPD(慢性閉塞性肺疾患)

歯周病菌は、気道・肺の炎症を増悪させます。歯周病が重度な人は、5年以内にCOPDになるリスクが約3.5倍高いと報告されており、COPDの人の中には、歯周病が原因の一つになっている場合もあると考えられています。

4

#### 妊娠合併症

歯周病菌は、子宮を収縮させる物質を増やすため早産につながる可能性があります。歯周病があると、早産のリスクが2~7倍高くなるという報告もあります。

5

#### がん

歯周病菌によって体の中の炎症が強くなり、がんができたり進んだりしやすくなると考えられています。

お口はカラダの入り口。口内を健康に！

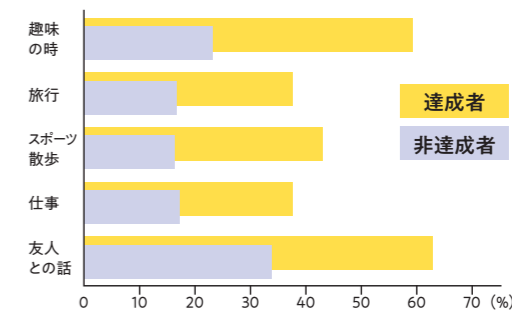


### お口の健康は、 人生の楽しみに直結する！

この図は、8020(80歳で20本以上の歯を保持)を達成した人と、達成できなかった人に「何をしている時が楽しいか」を尋ねたアンケート結果です。グラフを比較すると、体を動かす活動や人とのコミュニケーションが必要な活動において、達成者の方が「楽しい」と感じていることが分かります。つまり、年齢を重ねても生活を楽しむためには、若いうちから口腔管理をしっかり行い、お口の健康を維持することが重要と言えます。人生を最大限楽しむためにも、日々の丁寧なセルフケアと、定期的な歯科受診を実践してください。

#### 8020達成者の生活についてのアンケート調査より 何をしている時が楽しいですか？

8020達成者と非達成者をくらべてみると…



いい歯のお年寄り8020コンクール・アンケートより (社)静岡県歯科医師会