



スポーツ選手の口元

中村歯科クリニック院長 医学博士

中村 輝夫



昔のスポーツ選手のプロマイド写真はお待ちさんのような厳つい顔だったのに、最近は欧米風の風潮が浸透したせいか、笑顔をふりまく選手が多くなったように感じられます。私は歯科医のせいか、スマイルで明からさまになった歯並びが気になって仕方ありません。ロンドンオリンピック日本代表の、ある種目の男女6名とも八重歯であったのには驚きました。幼少の頃から激しい運動をすると、鼻呼吸するより空気抵抗の少ない楽な口呼吸をする癖がついてしまい、そのせいで歯並びが悪くなってしまうのではないかと推測しました。

どうしてそのように考えたかと言いますと、口呼吸に慣れてしまうと、舌を含めた口腔周囲の筋肉の調和が保たれなくなってしまう、その調和の基に成長発育する歯列が正しく成長しなくなってしまうからです。歯列の内側を規制する舌圧と、外側の頬、唇の力関係と、噛む力のバランスが崩れてしまうからです。

それに比べ、武道家は口をしつかり横一文字

に結んで威厳のある雰囲気を保ち、姿勢もきちんとしていて、さすが、お待さんの系統だなど思われる方が多いように感じます。口元の写真から、歯並びもそこそこ整っているのではないかと推測されます。江戸時代の武士は『3年に片ほお』と言って、3年に一度笑えば良い、それも片ほおだけにしておけば良いと教えられたそうです。口を結んでいれば、鼻呼吸しているわけで、こうすれば、舌を含め口腔周囲の筋肉の力関係の調和が保たれるので、歯並びも正常に発育する可能性も高くなります。

運動をすれば、安静時より数倍の酸素が必要になります。大量の酸素を肺に運ぶのには、空気抵抗の大きな鼻腔を通る鼻呼吸より、口から咽頭を抜けるだけで肺に到達する口呼吸の方が、能率が良いのは明らかです。ですが、鼻は臭いを判別するためにだけあるのではなく、フィルター役目をしていて、肺に入る空気に温度と湿度を調整し、ゴミも濾過してくれているのです。ですから、鼻呼吸は健康に生きるため

には根源的な事柄です。

世に健康法と称するものは数限りなくありますが、どれも呼吸の仕方に関する言及していないものはありません。それは、呼吸法が人の生命現象を無意識にコントロールしている自律神経に密接に関与しているからです。その点、武道一般に、『調身・調息』を基調とした練習法を取り入れているようですので、正に技を習得するばかりでなく、心や体の健康にも寄与するのではないかと考えられます。幼少期から取り組めば、引き締まった顔つきと、正常な歯列の構築にも良い影響があるのではないのでしょうか。

残念ながら、私自身は漠然としたあこがれを感じていただけで、学生時代の授業でしか武道に触れることはできませんでした。歯科医の立場から、多くの日本人が勤しみ発展させてきた武道の一層の飛躍を願ってやみません。

複雑な構造の鼻腔の断面図

この複雑な鼻腔を通り抜けることにより、外気は温められ、加湿され、細菌やウイルスが取り除かれ肺に到達する

