

## 競技能力を向上（パフォーマンスを高めるために）



### からだと歯，スポーツと歯の関係

歯とお口の健康は、全身の健康のために大切ですが、からだを動かすためにも、「健康な歯と咬み合わせ」が重要であることがわかってきています。

スポーツをするとき、十分に力を発揮するためにも、歯とお口の健康が欠かせません。



### 噛む力とパワーの深い関係

プロ野球選手が試合中にガムを噛んでいるのは、脳への血流を活発にして集中力を高め、より瞬発力を発揮できるようにするためだとか。

スポーツをするときは、しっかり奥歯を噛み締めるとよりパワーが出るといわれています。



### 咬み合わせがよいとバランスが安定する

咬み合わせは、からだのバランス感覚にも大切なことがわかっています。これは、歯と歯がきちんと咬み合うことで、頭の位置が固定され、腰の位置も安定するからです。

