

東京2020オリンピック・パラリンピック開幕

新型コロナの影響で1年延期になった東京オリンピックが開幕しました。オリンピックは、7月23日～8月8日まで33競技339種目が、その後のパラリンピックは、8月24日～9月5日まで22競技539種目が行われ、世界205の国や地域の代表選手が熱戦を繰り広げています。

新型コロナの懸念もあり、いつもと違った緊張感も含まれた大会となっています。日本代表のメダルラッシュが連日報道され、テレビに釘付けの毎日です。まだまだ続く熱戦を応援しましょう。

岩手県出身の出場選手

- 陸上 (男子20キロ競歩) 高橋英輝選手
- ホッケー (男子) 田中海渡選手
- ホッケー (女子) 及川 葵選手、 瀬川真帆選手
- カヌー (男子スプリント) 水本圭治選手
- 射撃 (女子25メートルピストル) 佐々木千鶴選手
- 射撃 (女子エアピストル) 佐々木千鶴選手

歯科とスポーツの関わり

日本スポーツ協会が認定しているメディカル・コンディショニング資格の一つにスポーツデンティストがあります。スポーツデンティストとは、スポーツ選手の歯科検診や歯科疾患、スポーツ外傷事故による口腔領域に関する相談・治療・応急処置を行い、大会等のスポーツ現場での歯科的救護を行う歯科医師です。

最近では、義務化されているスポーツ以外でも外傷防止のためにカスタムメイドのマウスガードを使用する選手が増えてきています。

日本におけるオリンピック代表候補選手に対する歯科検診は、1988年のソウルオリンピックから始まり、同候補選手のメディカルチェックには内科、整形外科、歯科が義務づけられています。

最近ではマスクの着用した生活も日常の光景となりました。しかし、マスク生活が長期化し、人と会話する機会も時間も減ってしまいました。

マスクは顔の半分以上を覆うため、表情筋を動かす機会が少なくなりやす。すると、口周りの筋肉の強張りや口元のたるみが出現し、開口による口呼吸や乾き、口臭など口腔機能の低下を助長してしまうことが懸念されます。予防として口の体操をおすすめします。舌や口周りの筋肉のストレッチを1つひとつ意識して行い機能低下を予防しましょう。可動域を大きくイメージするとより効果的です。



①唇をとがらせ前に突き出す
②左右をしっかり引き
③頬をふくらます
④頬をへこませます



⑤唇を閉じ唇の内側で舌をぐるぐる回す

あ と が き

オリンピックで選手が一生懸命戦っている姿は、新型コロナの影響で世界中がどんよりした空気をはね飛ばすようなパワーを感じます。今大会から採用された新種目から新たな時代を感じます。変異株の出現もあり新型コロナの勢いも治まりません。コロナ禍を抜けた先には新たな生活様式も増えてくると思いますが、少しでも早く落ち着いた生活に戻る事を願っています。

休診日のお知らせ

8月 5日(木) 午後休診
12日(木) 午後休診
13日(金) 休診
14日(土) 休診
16日(月) 休診
19日(木) 午後休診
26日(木) 午後休診

15日(日) 休日歯科診療 (花巻保健センター)

9月 2日(木) 午後休診
9日(木) 午後休診
16日(木) 午後休診
29日(水) 休診