

こうなる前に 予防

マウスガードの使用を おすすめします!

皆さんもスポーツ選手が装着しているマウスガードを見たことがあると思います。マウスガードはお口の外傷を予防できる効果的な安全装具の一つです。

マウスガードの効果

- ① 歯を外傷から保護できる。
- ② 歯で誤って口腔軟組織(唇、頬、舌、歯肉)を咬むことを予防できる。
- ③ 自分の歯で相手を傷つけることを予防できる。
- ④ 顎骨や顎関節の傷害を予防できる。
- ⑤ 頭頸部の外傷を軽減できる。
- ⑥ 外傷への不安を軽減できる。

マウスガード装着義務のあるスポーツ

- ボクシング
- ラクロス(女子)
- キックボクシング
- インラインホッケー(年齢規程あり)
- アメリカンフットボール
- アイスホッケー
- ラグビー
- 空手(流派、団体による)

※平成26年12月現在、日本小児歯科学会小児保健委員会調査。スポーツのルールは適宜頻繁に更新されています。必ず競技ルールをご確認下さい。

マウスガード装着が推奨されるスポーツ

- テコンドー
- ソフトボール
- 砲丸投げ
- カンフー
- モータースポーツ
- アクロバット
- レスリング
- スカッシュ
- ラケットボール
- 空手
- 水球
- インラインスケート
- サッカー
- 体操
- 武術
- バスケットボール
- 重量挙げ
- バンディ
- バレーボール
- スケートボード
- スカイダイビング
- ハンドボール
- スキー
- 柔道
- フィールドホッケー
- 馬術
- 相撲
- アイスホッケー
- 自転車
- 野球
- サーフィン
- 等

※スポーツの競技・団体によって、装着する場合の注意事項(色の指定等)や装着が認められていない競技や団体がありますので、必ず競技ルールをご確認下さい。

マウスガードは正しく使う

スポーツに関連したお口の外傷の予防のためには、正しく防具を使うことが最も大切です。

マウスガードには種類がいくつかありますが、ここでは、歯科医院で作るマウスガード(カスタムメイド・マウスガード)と市販されているマウスガード(マウスフォームド・マウスガード)の利点、欠点について紹介します。

カスタムメイド・マウスガード(歯科医院)

利点

- ① 自分の歯への適合性が最も良好である。
- ② 外れにくく、発音に影響を与えにくい。

欠点

- ① 歯科医院でしか作れず、比較的高価。
- ② 成長発育期などは定期的な作り直しが必要になる。



- 歯の生え変わりや顎の骨の成長に合わせて調整が必要です。
- 少なくとも3か月に一度は歯科医院で調整を受けて下さい。
- 好きな色で作れます。
- 歯ならび・かみ合わせの治療中は装置により軟組織を傷つけやすく、また歯の移動中は外力による歯の損傷のリスクが高まります。その場合にも適したマウスガードが作成できます。

マウスフォームド・マウスガード(市販)

利点

- ① 比較的安価で簡単に購入できる。
- ② 自分で成形できる。

欠点

- ① 個々の顎の形に合っていないため、調整が難しい。
- ② 外れやすい、発音しづらい。
- ③ 歯ならび、かみ合わせにも影響。

不適切な使用例



- ① マウスガードの中心が合っていない。
 - ② 上下のかみ合わせの位置が前後、左右ともずれている。
 - ③ マウスガードの左右のバランスもあっていない。
- その結果、外れやすく、口も閉じにくく、発音もしにくい状況で使っていました。

誤った位置での使用や適合の悪いマウスガードの使用では、外傷を予防する効果が期待できません。さらには、歯ならび、かみ合わせに悪影響が生じることがあります。

スポーツに関する歯科の問題

スポーツを楽しむ、安全に行うために、自分の歯を守ることとして、外傷の防止だけ考えればよいものではありません!

この写真をよく見て下さい



毎日2時間スィミングを頑張りました

水分補給に毎回イオン飲料やジュース等をとっていたら、穴が空いてしまいました

歯が脱灰して(溶けて)しまったのです

ついついイオン飲料やジュース、甘いおやつ等を必要以上にとっていませんか

不規則な食生活になっていませんか?

体にも歯にもよくありません。

特にスポーツドリンクを飲んだお口にそのままマウスガードを装着すると歯の脱灰を加速させてしまう危険性があります。歯科での定期的な口腔内管理を受けることと、歯科医師の適切な指導の下にマウスガードを使用してください。

生涯にわたるスポーツに親しむスポーツライフを送ることは健康の維持・増進、体力の向上において、とても意義があることです。その為には外傷を防止することは当然のこと、外傷に繋がるむし歯や歯周病、歯ならびの異常といったお口に関連した諸問題を解決、さらには食生活習慣まで注意を払うことによって、より効果的な成果を挙げることができます。



かかりつけ歯科医は**お口の健康を通したあなたにとってのスポーツドクター**にもなります。

どうぞお気軽にかかりつけ歯科医にご相談ください。