

「スポーツマウスガードについて」

スポーツをしていると、どうしても事故はつきものです。歯は鋭利な刃物ですので、激しくぶつかった際唇や口の中を切ったりすることがよくあります。時には歯や顎の骨が折れたり、ひどい時には脳震盪や頸椎の損傷を引き起こすこともあります。さらに運動時の無意識な噛みしめが、歯の異常な擦り減りや顎の関節の病気（顎関節症）を引き起こすこともあります。このような事故を防止するにはスポーツマウスガードの装着が非常に有効です。現在試合中のスポーツマウスガードの装着は、ボクシング、キックボクシング、ラグビー、アメリカンフットボールは義務化、空手（流派による）、アイスホッケー、ラクロス（女子のみ）、インラインホッケー（20歳以下）は、一部義務化となっています。

また、衝撃を受けないスポーツにおいても正しい噛み合わせ位置が保たれることにより身体のパランス感覚が向上します。すなわち不均衡な噛み合わせによって身体全体に生じた歪みを、マウスガードで補正することにより余分な負

担をなくし、運動能力が伸び故障が少なくなるという効果も期待できるわけです。

スポーツマウスガードは、マウスプロテクター、マウスピースとも呼ばれ、衝撃を吸収する柔らかい樹脂でできていて、口腔内を外傷から保護することを目的とした装置です。歯科医院で製作するカスタムマウスピースは、ボクシング等でイメージされる従来品と比較して、薄く無臭で呼吸・発音を妨げない構造となっています。個人差はありますが装着感はおおむね良好です。

基本的に自由診療となりますので、作成に当たっては歯科医師にご相談ください。

文 平野歯科医院

院長 平野淳先生