

§ マウスガードってなに？

スポーツでは、体のすべての部位で負傷する可能性があります。そのうち**30%が口のけが**といわれていることをご存知ですか？そういった高い割合のけがを防止するため、お口の中に装着するものが、マウスガードです。

例えば、ボクシングやラグビーなどでお口の中に入れてあるマウスピースは、**装着が義務付けられている**ので、有名ですよ。



§ スポーツによるお口のけが

お口のけがのもっとも多い原因は、**相手選手との衝突**です。空手、ラグビーなどコンタクト系のスポーツはもちろん、野球などノンコンタクト系のスポーツでも用具などにより負傷することが多いようです。

またヘルメットやフェイスマスクをつけるため、安全だと思われるアメフトなどの競技でも、**あごの下からの衝撃には対処できない**ため、歯を折るケースが非常に多いので注意が必要です。

§ お口のけがは軽いじゃないですよ！

受傷した選手のうち**約85%が医療機関へ未受診**というデータがあります。それらの選手には、次のような**お口のけがの後遺症**と思われる病変が多数あるようです。

- ① ケロイド状傷痕
- ② 歯の変色や位置移動
- ③ 歯の破損や脱落
- ④ 顎関節の異常

§ マウスガードの種類

- ① 市販マウスガード
スポーツ店で販売されていて、いろいろな種類があります。量産品のため適合性が悪いが、安価なため手軽に使用できるという利点もあります。また適合性の悪さをカバーしたボイルタイプ（加熱して、自分で適合させるタイプ）もありますが、強度が弱く、かみ切ってしまうことがあるようです。
- ② カスタムメイドマウスガード
歯科医院で作るマウスガード。型をとって精密に作るため、スポーツ中に脱落したり、咬みあわせが悪くなるという心配もありません。虫歯などがなければ、通常2回の来院で大丈夫です。

かけがえのない歯を守るマウスガード！

すぐに落ちてしまう
しゃべりづらい
呼吸しづらい
違和感がある
顎が疲れる
顎関節症になりやすい

VS.

ぴったりフィットしている
声が出しやすい
呼吸もしやすい
違和感が少ない
顎を傷めにくい
外傷予防効果が高い

既製とカスタムメイドには違いがある...

§ マウスガードとスポーツ能力の関係

- ① 噛みしめやすさが向上するので、握力などの**静的筋力が増強**する。
- ② 噛みしめの左右のバランスがよくなり、**敏捷性、平行能力が改善**する。
- ③ 咬みあわせが高くなることにより、脱力感が得られやすくなり、**疲労しにくくなる**。

§ マウスガードの正しい使い方

- ① 最初の調整が肝心
痛いところはないか、咬み具合は正しいかなど最初にしっかり調整しましょう。
- ② 不必要に噛みしめない
強く噛みしめすぎると、体の柔軟性に悪影響を及ぼします。
- ③ 保管と交換時期
水で十分流した後、ケースに入れて保管しましょう。交換は半年から1年が望ましいでしょう。しかし破損したらすぐ交換です。
- ④ トラブルが出たら
噛むと痛い、しゃべりにくい、違和感や吐き気がする、息がしにくい、口を開けると落ちてくる、あごがだるい、などの症状が出た場合はすぐ来院してください。

§ マウスガードが絶対に必要な選手

矯正中、義歯使用、歯並びが悪い、といった選手はマウスガードがないと、思わぬけがをしやすくなります。

お大事になさってください。