

歯は口より、 ものを言い!?

小池デンタル
クリニック発



スポーツマウスガードって
知っていますか?
—スポーツ中の安全と効果—



スポーツをしていると、どうしてもケガをしてしまう場合があります。財団法人スポーツ安全協会によれば、平成8年度の加入者約900万人の約1%にあたる

約9万人のスポーツ選手がスポーツ中にケガをしているそうです。ケガのうち、いわゆる頭の部分のケガは約7%で約6,500人、そのうち口のケガが約360人、歯のケガ(折れる、脱臼するなど)が約770人でした。ですから身体のケガのうち、約1.3%が口周りのケガということです。

現在、日本でマウスガードの装着が義務付けられている競技は、アメリカンフットボール、ラグビー、アイスホッケー、インラインホッケー、ラクロス、ボクシング、キックボクシング、空手、総合格闘技です。装着が推奨されているのは、モータースポーツ、ホッケー、テコンドー、ラグビー(12歳以下)といったところです。バスケットボールや硬式野球では使用の許可がされていますが、柔道では禁止となっています。米国歯科医師会(ADA)ではさらに多くの競技でのマウスガードの使用を推奨しています(下表)。

ベースボール ソフトボール バスケットボール
サッカー バレーボール スカッシュ ボクシング
水泳 サーフィン スキー アメリカンフットボール
ラグビー 自転車競技 乗馬 体操 砲丸投げ etc.

マウスガードは、ケガだけでなく、スポーツ中に大きな力で歯を食いしばる場合、歯・舌・頬などを守るのに効果があります。

スポーツ選手は、この食いしばりによって一般人より歯の磨耗が激しい可能性が高くなってしまいうため、マウスガードを使う効果がより顕著になります。また、スポーツ時の最大の力を発揮する瞬間にこの食いしばりを行います。マウスガードを使うことによって、さらに安定した噛

み合わせとなり、発揮する力がさらに上がるとも言われています。

5 WAY PROTECTION マウスガードの5大効果

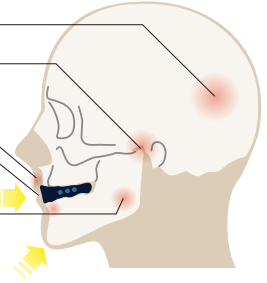
頭に伝わるアゴへの衝撃の緩和

TM関節に伝わるアゴへの衝撃の緩和

上歯への衝撃の緩和

前方からの衝撃の緩和

アゴの側面への衝撃の緩和



これを示す良い例としてはゴルフが挙げられます。

ある有名なプロゴルファーが「マウスガードを使うと飛距離が伸びる」と言って失格になったことがあります。ゴルフクラブでボールを叩く瞬間に力が出やすく、それにより飛距離が伸びた、ということですが、飛距離を上げる不正な道具という判断になったようです。逆に言えばそのくらい効果があつたりするわけです。

さて、そのマウスガードですが大きく分類すると以下に分類されます。

①カスタムメイドマウスガード

個人の歯並び、状態にあわせて作られるもの。
歯科医院で作ってもらえます。

②ストックマウスガード

スポーツ用品店などで購入可能。いわゆる既製品。
調整できないため口をあけると落ちてきたり歯ぐきを痛めたりする…

③マウスフォームマウスガード

スポーツ用品店などで購入可能。選手が自分で調整しながら使う半既製品。

調整はできるがカスタムメイドには及ばない。

当然、①が一番違和感なくフィットし、噛み合わせも安定します。

もし、スポーツをしていてアゴや歯に違和感を感じるようなことがあれば、マウスガードを使ってみてはどうでしょうか。力も出やすくなり、いい結果が出るかもしれませんよ。

院長 小池秀行

歯学博士 日本補綴歯科学会専門医

※歯が欠けたり失われたりした場合に、かぶせ物、差し歯、ブリッジ、入れ歯(義歯)、インプラントなどの人工物で補い、機能・審美を回復することを専門とし、学会で認められた歯科医師です。

社団法人日本補綴歯科学会 <http://www.hotetsu.com/p1.html>