

マウスガードを使おう

岐阜県歯科医師会 荒井 孝仁

1 はじめに

最近、スポーツ観戦やテレビでのスポーツ放送を見ていると、マウスガードを使用している選手が増えたことに気がつきませんか？マウスガードの使用は、ここ数年で急速に普及してきました。その理由の1つにマウスガードの進化があります。市販の既製品しかなかったマウスガードを歯科医が作ることによって、カスタムメイド化され、その機能が著しく向上しました。

また歯科において、スポーツを取り扱う学問「スポーツ歯学」として国際的に認知され日本でも研究が始まりました、その活動指針（目的）として、次の3つの項目があげられます。

- ・スポーツにおける歯と口腔の健康管理に対するサポート
- ・スポーツによる口のケガを防止するためのサポート
- ・スポーツ競技能力を向上させるためのサポート

2 スポーツでは口のケガがよく起こる

スポーツでは、身体の全ての部位で負傷する可能性があります。身体のケガと口のケガの割合を中学生スポーツ部活動中のケガ（独立行政法人日本スポーツ振興センター資料）では、30%という高い割合を示しています。口のケガを分類すると次のようになります。

【軽度の口のケガ】

軟組織の損傷（唇や歯肉が切れる）、歯の動揺（少しグラつく）これは、痛みや出血がそれほど強くないため、ケガの治療に行かない児童生徒・選手が多いことが問題です。

【中等度の口のケガ】

歯の破折・脱落、縫合が必要な損傷などです。歯は硬組織ですから、皮膚のケガと違って自然に治癒回復は望めません、歯科を必ず受診してください。

【重度の口のケガ】

顎の骨折などです。出血がない場合、外観からは分からないことがあります、軽い事故でも、噛み合わせがおかしい、うまく噛めないと感じたら骨折の疑い、それ以外でもあごの関節や筋肉を痛めている場合があります。必ず受診が必要です。

3 マウスガードの効果

マウスガードには次のような効果があります。

- ① 歯の障害防止
- ② 口腔軟組織（口唇・頬・舌）の外傷防止
- ③ 顎骨や顎関節の障害防止
- ④ 脳振とう、頭頸部外傷の防止
 - ・頭を揺さぶる、衝撃の一部を吸収し、また首の筋肉がしっかり働くことにより、頭を揺さぶる力にも対抗できる。
- ⑤ 心理的効果による運動パフォーマンスの向上
 - ・マウスガードを装着している安心感から思い切ってプレーすることができる。全身のバランスをとりやすくなり、力が入れやすくなる。
- ⑥ 経済的効果
 - ・吸収できる衝撃の限界を超えた場合、マウスガードを装着していても外傷が起こり得るが、外傷の程度が小さくなる。
- ⑦ 運動の能力（一流アスリートの感想から）
 - ・ソフトボール選手…顎の安定→筋力バランス向上し、パフォーマンス向上した。
 - ・スピードスケート選手…バランス感覚が向上した。
 - ・ウエイトリフティング選手…顎が固定された感じがあり、力が入りやすくなった。
 - ・水泳選手…体が浮きやすくなり、バランスが取れ、無理な力が抜け、タイムが上がった。
 - ・野球選手…余分な力が抜けスムーズなスウィングができた

今回は紙面の都合上、簡単にマウスガードの期待される効果、特長について説明させていただきました。マウスガードは全ての歯科医院で作成しているものではありません。詳しく知りたい、どこで作成できるのか、作成してみたいと思われた方は下記に問い合わせてください。

岐阜県スポーツ・健康づくり歯学協議会

事務局 岐阜県歯科医師会内 荒井 孝仁 TEL : 058 - 274 - 6116