

スポーツとマウスガード

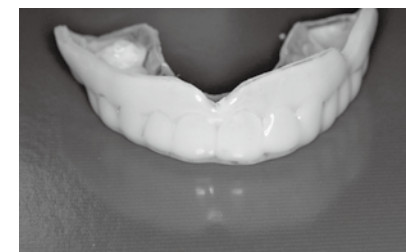
歯科室長 谷口 哲也

地域に密着した医療を目指して

+

岩美病院
ニュース

問い合わせ先
岩美病院 事務局
☎73-1421



皆さんは、マウスガードという装置について知っておられますか？ボクシングの試合で休憩する時に選手が口から出してマウスピースのことを「マウスガード」と呼びます。

口の中のけがには、歯が折れる・粘膜が切れる・顎の骨が折れるというような事が起こり、病院を受診する事があります。原因として1番多いのが交通事故、次に転落事故、3番目にスポーツによるものとなっております。

皆さんは、マウスガードとい

・どんなスポーツだけがをしやすいのでしょうか？

普通はラグビー・ボクシング・格闘技のような相手と接触するスポーツだけがをしやすいのですが、実際には野球やバスケットでも口や顔にけがをすることが多いです。ボールやバット・ネット

などの器具、グラウンドやコートでけがをすることもありますが。最近では、サッカーでも多いようです。自分の歯が「刃物」になって頬や舌を傷つけることもあります。

・どんなところをけがしやすいのでしょうか？

一番多くけがをしているのは、上顎の前歯です。前歯を打ったり歯が折れたりぐらついたり、ひどい場合には抜け落ちることさえあります。もちろん激しくぶつかる顔や顎の骨が折れることもありま

す。下顎では骨折のほうが多く起こります。

スポーツ 歯科外傷の多くは、マウスガードをはめることで防止でき、軽減出来る事があります。マウスガードは通常は上顎の歯を被うようなU字型ののですが、衝撃を吸収するように軟らかい素材でできています。

・マウスガードの効果

一番の目的、効果は「外傷の防止、軽減」です。マウス

ガードをつけている本人だけでなく歯で相手を傷つけることを防止する効果もあります。科学的には十分に証明されていませんが「脳震とうの防止、軽減」をされると言われており、ボクシングではマウスガードの装着が義務化されてから脳震とうの発生率が激減したようです。けがをしにくいという「安心感」からもいってスポーツができるという効果もあります。マウスガードはボクシング、格闘技全般で使用が義務化されているほか、ほとんどのスポーツで一部義務化、推奨で使用されています。最近ではスポーツジムに通われる方も多くいますが、トレーニングで歯をくいしばるためマウスガードを使用される方もいます。

マウスガードはスポーツ店で既製品として販売されているものがありますが、歯科医院で各自の口や歯形に合ったものを作成し



てもらうことをお奨めします。岩美病院でも作成を行っておりますので遠慮無くご相談ください。

使用状況

義務化

- ・ボクシングをはじめとして、顔面を直接殴打される格闘技全般
- ・アメリカンフットボール
- ・(ただしNFLでは一部義務化にとどまる)

一部義務化

- ・ラグビー
- ・サッカー
- ・水球
- ・フィールドホッケー
- ・アイスホッケー
- ・空手
- ・柔道
- ・ラクロス
- ・バスケットボール
- ・ハンドボール
- ・レスリング
- ・相撲

推奨

- ・野球
- ・ゴルフ (ただし日本国内ツアーなど一部では禁止)
- ・テコンドー
- ・スキー
- ・重量挙げ
- ・円盤投げ
- ・体操
- ・アーチェリー
- ・アームレスリング
- ・モトクロス
- ・競輪
- ・ソフトボール
- ・剣道
- ・スケート
- ・砲丸投げ
- ・槍投げ
- ・弓道
- ・ボディービル
- ・馬術
- ・カーレース
- ・競馬