

競技別のマウスガード使用について

義務化されている スポーツ競技

ボクシング
キックボクシング
アメリカンフットボール
ラグビー(高校生・U15)
アイスホッケー(U37)
インラインホッケー(U20)
空手の(流派、団体、試合ごと)
K-1
ラクロス(女子)



推奨されている スポーツ競技

野球/ソフトボール/サッカー
バスケットボール/ハンドボール
バレーボール/バドミントン
テニス/ウェイトリフティング
体操/フィールドホッケー
レスリング/テコンドー/格闘技
スキー/スケート/スノーボード
リュージュ/スケートボード
モーターサイクル/自転車/競輪
ハングライダー/スカイダイビング
砲丸投げ/円盤投げ/槍投げ
水泳/水球/高飛び込みなど
競艇/乗馬/馬術/競馬



日本歯科医師会 PRキャラクター
よ坊さん (三重県)

ラグビー、ボクシング、空手などのコンタクトスポーツだけでなく、転倒の可能性がある野球、陸上、アイススケートなどでも、マウスガードの使用が推奨されています。

マウスガード使用における注意点

スポーツにおける外傷は、試合中よりも練習中に起こることが多いため、マウスガードは練習中から常に使用しましょう。また、学童期のケガは特に多く、歯の生え替わりの時期や矯正治療中には、マウスガードを定期的に作り替える必要があります。

マウスガード装着前に、しっかりとブラッシングすることで、むし歯や歯周病の発症リスクを軽減できます。マウスガードを使用する場合には、事前に歯科医のチェックを受け、むし歯や歯周病を早期に治療しましょう。

マウスガードは噛みしめる必要はありませんが、使用の際に違和感の出る場合には、歯科医の調整が必要です。



公益社団法人 三重県歯科医師会
三重県スポーツ・健康づくり歯学協議会

〒514-0003 津市桜橋 2 丁目 120-2
TEL : 059-227-6488 / FAX : 059-227-0510
<http://www.dental-mie.or.jp>



携帯電話からはこちら▲

カスタムメイド
マウスガードの
しおり

より安全に
スポーツを楽しむために

日本歯科医師会
PRキャラクター
よ坊さん



公益社団法人 三重県歯科医師会
三重県スポーツ・健康づくり歯学協議会

スポーツにおける歯の役割

楽しく運動するためには、効率よくバランスのとれた栄養を補給することが大切です。特に、タンパク質やビタミン類が不足しないようにしましょう。

噛み合わせは全身のバランスと関連しています。全身の健康を維持するため、またスポーツで最高のパフォーマンスを発揮するため、口の健康と良い噛み合わせを実現しましょう。

スポーツを始める前には、医師によるメディカルチェックを受けるとともに、歯科医師によるデンタルチェックを受け、むし歯や歯周病を早期に治療しておきましょう。

スポーツにおける外傷

スポーツにおいて、ケガを100%防止することは不可能です。特に、顔面、口腔周囲は衣服等で覆うことの出来ない唯一の部位であり、痛みや衝撃だけでなく、審美性の欠如が与える心理的影響ははかりしれません。

また、外傷の発生部位は上の前歯が多いため、上顎前突（いわゆる、出っ歯）など、噛み合わせが悪い場合には、特に注意が必要です。

スポーツ外傷の特徴

（平成26年度 学校の管理下の障害の状況より）

- 男女別では男性が女性の約3倍
- 発生部位は、歯の外傷が最も多い（特に上の前歯が多い）
- 中学生と高校生では、部活動による障害が多く、競技種目別では、1位が野球（含軟式）、2位がサッカー・フットサル、3位がバスケットボール、4位がテニス（含ソフトテニス）



マウスガードの効果

マウスガードとは、外部からの衝撃を分散し、衝撃力を吸収することで、外傷を予防する装置です。マウスガードには以下の予防・軽減に効果があります。

- 歯の破折や脱落
- アゴの骨折
- 脳振盪
- アゴの関節（顎関節）の障害
- 口の周り（唇、舌など）の裂傷



ラグビーでは、平成18年から高校生の公式試合でマウスガードの装着が完全義務化され、口腔内の外傷が減少するなど、効果を上げています。

マウスガードの種類と特徴

マウスガードには、大きく分けて2種類あり、市販のもの（ストックタイプ、マウスフォームタイプ）と、歯科医院で製作するもの（カスタムメイドタイプ）に分けられます。

	マウスフォームタイプ	カスタムメイドタイプ
入手方法	スポーツ用品店などで購入	歯科医院で製作（自費）
価格	1,000～6,000円	価格については歯科医院に直接お問い合わせ下さい。
安全性（外傷予防）	低い（効果小さい）	高い（効果大きい）
フィット感	劣る	良好
呼吸・会話	難しい	し易い
オリジナリティ	—	豊富
調整・アフターケア	難しい	歯科医院で調整

**スポーツをより安全に楽しむには、
カスタムメイドタイプの使用が必要です**

良いマウスガードの見分け方

良いマウスガードは、適合が良いため大きな口を開けても外れることはありません。

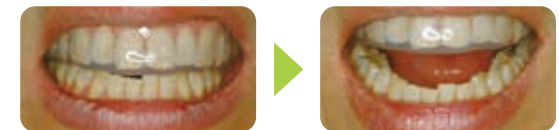
また、適合の良いマウスガードは、外傷の予防効果が高いだけでなく、フィット感が良いため異物感（違和感）が少なく、呼吸がし易いことに加え、話すこともできるため、スポーツのプレーに集中できます。

一方、不適切なマウスガードは、装着感が悪いだけでなく、スポーツのパフォーマンスに悪影響が生じることもあります。

- マウスフォームタイプ（市販のもの）



- カスタムメイドタイプ（歯科医院で作成）



カスタムメイドタイプでは、大きな口を開けてもマウスガードは脱落しません。

カスタムメイドのマウスガードを作成できる歯科医院

マウスガードを作成可能な歯科診療所は、以下の、三重県歯科医師会のホームページに掲載されています。

なお、価格については歯科医院に直接お問い合わせ下さい。

<http://www.dental-mie.or.jp/shikaiin/mouseguard.html>



携帯電話からはこちら▶

