

# Mouth Guard

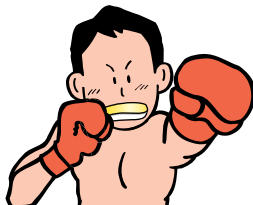
Let's enjoy sports safety

安全に、スポーツを楽しむために



県民の皆さんが、安全に楽しく  
スポーツが出来るように  
専門的な立場から支援しております。

# Mouth Guardで、大切な歯と口(顎)を守ろう



**M**outh Guard “マウスガード”とは、歯および周囲組織を保護し、口腔内外の外傷(歯の破折や脱臼、アゴの骨折、顎関節の損傷、口腔内外の軟組織の損傷、脳震盪など)を軽減・減少させるための**弾力性のある口腔内装置**のことを言います。上下顎の歯の間に弾性の高い材料を介在させて、外部からの衝撃を分散させたり、加わった衝撃力を吸収させたりするものです。

## 口腔のスポーツ外傷

動きの速いスポーツや、コンタクト(接触)の多いスポーツでは、特に、アゴや口のケガが発生しやすくなっています。



写真、資料提供

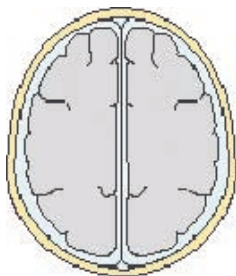
日本大学松戸歯学部口腔機能学講座

### 《外傷例》

1. 口腔・口唇周辺部の裂傷(くちびるを切るなど)
2. 歯の破折(歯が折れる)
3. 歯の脱臼(歯が抜ける)
4. 顎の骨折(アゴの骨を折る)
5. 脳震盪(めまいを起こし、ひどい場合は意識を失う)
6. 顎関節症(アゴの関節が痛くなり、ひどくなると口が開かなくなる)

## 脳震盪ってなに？

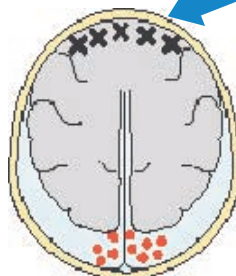
「受傷後、一時的に意識の消失をみるが、2時間以内に意識が戻り、その後、神経系の障害がないもの」を脳震盪と言います。



前方部に衝撃を受けると頭蓋骨は後方に移動するが、脳は元の位置にとどまろうとする。



挫滅



前方部で脳は頭蓋骨内面と衝突する。後方では脳静脈が伸展・断裂し出血をきたす。

出血

下方から強い力が加わった場合、マウスガードを装着していれば、歯の強い衝突により発生する脳振盪の軽減に役立ちます。

## 噛み合わせと運動

噛みしめる

口を閉じる筋肉が積極的に活動する状態



関節が固定され体全体の動きがとまる

ぐっと噛みしめることは体を固定することになり、ラグビーのスクラム、アメリカンフットボールのブロック、綱引きのパワーホールドなど静的動きの場合、力を発揮するのに効果があります。

噛み合わせる

上下の歯が軽く接触した状態

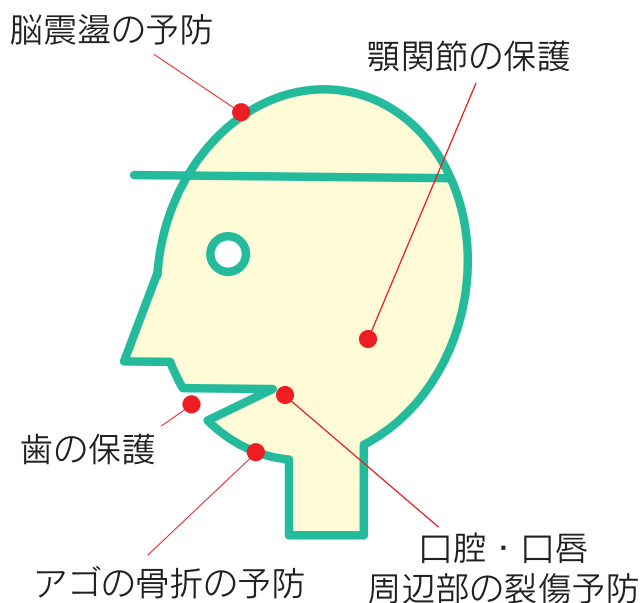


下顎が固定され、体の動きを一旦止める

マウスガードを通じ、必要に応じて噛み合わせることは動作を円滑にし、ボクシングやバスケットボールの場合のように瞬間的に動作の方向を変えねばならないスポーツに適しています。

マラソンや野球のピッチング、ゴルフスイングなど連続する動きが必要なスポーツは、かえって噛まないほうが良いとされています。なんでもかんでも「噛むと力が出せる」と考えるのは危険です。あくまでもマウスガードの第一の目的は外傷の予防です。

## Mouth Guard の効果



**PROTECTION**

## マウスガードが 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
- ・K-1 ・アメリカンフットボール
- ・ラクロス（女子） ・空手の一部
- ・インラインホッケー（U20）
- ・ラグビーの一部（高校完全義務化）

## マウスガードの装着を 推奨するスポーツ競技

### 危険度の高いスポーツ

ホッケー、アイスホッケー、サッカー、野球、柔道、ハングライダー、レスリング、日本拳法、空手、少林寺拳法、相撲、マーシャルアーツ、テコンドーなど

### 中等度の危険性のあるスポーツ

バスケットボール、ハンドボール、高飛び込み、バレーボール、ソフトボール、体操、スケート、スノーボード、乗馬、自転車、スキー、棒高跳び、走り高跳び、スカイダイビングなど

# マウスガードの種類と利点・欠点

## ① 市販タイプ

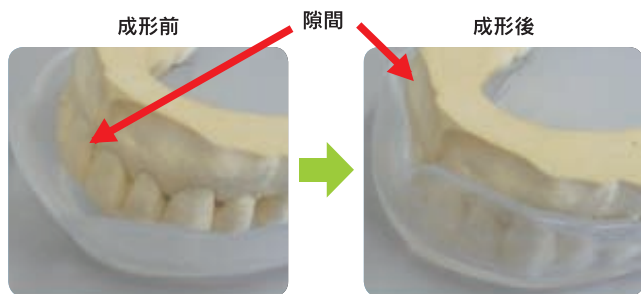
- 欠点**
- ・ 適合が悪く、外れやすい為、外傷予防効果が薄い
  - ・ プレーに集中できない
  - ・ 顎関節症になりやすい
  - ・ 呼吸がしづらい為、会話が難しくチームプレーには向かない
  - ・ 歯科医院での調整が出来ない
- 利点**
- ・ 安価である

### (例) マウスフォームタイプ

温水につけて軟化させて、口腔内で手指により成型。噛み締める事で咬合を付与。



- 適合が良くない為、口を開けると落ちてしまう。
- 常に噛みしめていなければならない為、会話が出来ない。



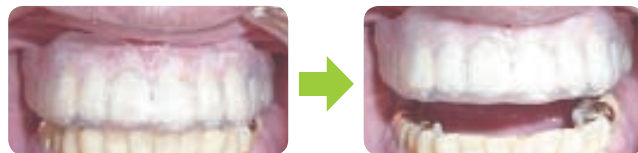
成形後もマウスガードと歯の間隙間がかなりある

## ② カスタムメイド(歯科医院にて作製)

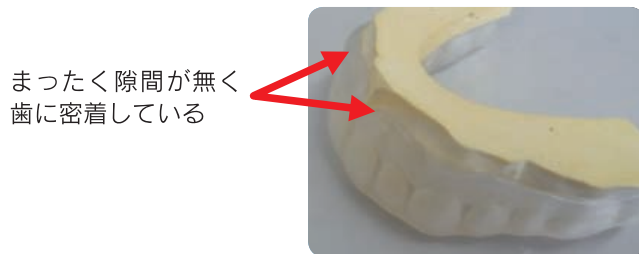
- 利点**
- ・ 非常に適合が良く外れにくいので外傷予防効果が高く、プレーに集中できる為、運動パフォーマンスの向上が期待される
  - ・ 競技により形態や厚みを変えることができる
  - ・ 歯科医院での調整が可能
- 欠点**
- ・ 市販の物と比べると価格が高い

### (例) バキュームタイプ

作製が簡単。比較的安価で出来る為、低年齢層普及タイプとして有効。



- 適合が非常に良く、口を開けても落ちることはない。



カスタムメイドタイプのマウスガードを使用して不具合を感じたら、直ちに歯科医師に相談しましょう。

# マウスガード Q & A

マウスガードを装着するに当たり、歯科医師は、たくさんの情報を提供できますので、わからない事などお気軽にお尋ねください。

## Q. 費用はどれくらいかかりますか？

**A.** カスタムメイドで作製する場合、自費診療となり、一概にいくらと言えませんので、歯科医院にお尋ねください。作製方法により2,000円～30,000円前後と値段に大きな差があり、概ね1万円前後が多いようです。正しい咬み合わせと正しいアゴの位置で作れるのは歯科医師のみです。

スポーツ店などで販売しているものなら、500円～5,000円くらいですが、外傷予防効果を考えるとカスタムメイドには、はるかに及びません。

## Q. 色は選べますか？

**A.** マウスガードシートにはたくさんの色が用意されています。装着が義務付けられた競技では、マウスガードに色が付いていれば装着が容易に判断でき、落とした場合も見つけやすくなります。ただし、口腔内から出血した場合に気付きにくい色は避けます。

また、チームカラーを統一するのもいいと思います。しかし、競技によって色が決まっている場合もありますので、それぞれの競技の協会にお尋ねください。

## Q. 定期診査の間隔はどれくらいですか？

**A.** マウスガードは、弾性のある装置ですので、破損がないか、適合性はどうか、適正な状態で使用されているか、歯科医院で定期的にチェックを受けることが必要です。少なくとも1年に1回はチェックを受け、傷んだものは作り替えることをお勧めします。特に乳歯列から永久歯列への成長期のお子様は、3ヶ月に1度程度の歯科医師によるチェックが必要です。

## Q. 清掃の仕方は？

**A.** 使用後は、唾液やバイ菌、汚れを落とす為水またはぬるま湯で洗って下さい。さらに軟らかめの歯ブラシに歯みがき剤をつけて洗うのもお勧めします。変形しますので、熱いお湯は絶対に使わないで下さい。

## Q. 歯の治療中でも作れますか？

**A.** マウスガードは調整できますから、むし歯の治療中でも、矯正治療中でも作ることは可能です。むしろ治療中のほうが歯が折れたり、口腔内を切ったりと、もっと危険な状態になりますので、歯科医師に相談してマウスガードを装着することをお勧めいたします。

みんなで応援しよう

ゆめ半島

# 千葉大会

---

---

**(社)千葉県歯科医師会**

**Chiba Dental Association**

**<http://www.cda.or.jp>**

マウスガード製作協力医名簿は、上記ホームページにて  
ご覧いただけます。

---

---