

お口の

健康情報室

マウスガード（マウスピース）は、スポーツ中に起こるケガを未然に防ぎ、大切な歯を守るためのものです。

ボクシングで使用されているイメージが強いかもしれませんが、近年は他のスポーツでも使用を推奨されることが増えてきました。ラグビー・ワールドカップ（W杯）や、プロ野球で選手が装着しているのを見たことがある方も多

マウスガードで歯を守る

いと思います。

格闘技や球技では、思わぬ衝突によって歯そのものももちろん、あごや脳に損傷を受ける場合があります。マウスガードはそれらを予防するほか、歯を食いしばって力を入れることで、瞬間的な筋力アップなどパフォーマンスの質を向上させる効果もあります。

マウスガードは、スポーツ用品店などで販売している既製品と、歯科医院で型を取って作る特注品とに大きく分類されます。既製品は大きさが合わずに使用中に外れてしま

うなどの問題がありますが、特注品は一人一人の口に合ったものを作ることができ、興味がある方はお近くの歯科医院に問い合わせしてみてください。

（千葉県歯科医師会）



日本歯科医師会PRキャラクター
よ坊さん（千葉県当地版）