

お口の健康相談室

Q マウスガードで運動能力向上?

テレビでプロ野球中継を見ていて気になったのですが、ホームランを打った選手がファンの声援に応じて、口からカラフルなマウスガードを取り出していました。ほかのスポーツでも見かけますが、選手の運動能力(パフォーマンス)の向上に何か関係するのでしょうか?

(習志野市、高校1年男子 16歳)

正式には「スポーツマウスガード」と言います。昔からボクシングの選手が装着している「マウスピース」と同じで、運動中に歯が折れたり、抜け落ちたり、舌、唇、頬の粘膜の外傷や顎の骨折、脳しんとうなどの防止、軽減に役立ちます。特に接触の多い競技などではケガを

めしました。2010年3月から現在、日本ではボクシングやキックボクシング、空手などの格闘技でマウスガードの装着が義務付けられています。球技でもアメリカンフットボールやラグビー、女子ラクロス、インラインホッケーで義務付けられ、野球でも推奨されています。

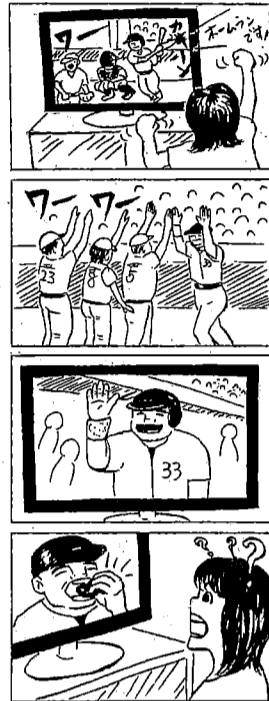
また、マウスガードは、スポーツパフォーマンスの向上にも効果があるといわれます。かみ合わせ時の歯の接触面積が広がることから、脳から筋力アップの指令が出て、パンチ力アップ

A 脳から筋力アップ指令

することがよくあるため、マウスガードは口を守る大切な役割を持っていて、お口のシートのベ

北京五輪女子ソフトボール日本代表の上野由岐子選手が使い、高校野球でも注目され始

や打球の飛距離アップが期待できます。頭、首、背骨、腰の位置が正常になり、フォームや体の軸が安定するため、本来の力を出すことができるのです。



イラスト・めいもも

スポーツ用品店などで誰でも購入できる市販のもの、歯科医師により一人ひとりの口型を取って作るカスタムメイドタイプがあります。

市販品は、簡便な分、上下の

県歯科医師会の歯科医が、歯や口に関する皆さんの悩みや相談にお答えします。普段の治療では聞けないことや、歯や口に関する悩みを募集しています。
住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、〒260-0013千葉市中央区中央4の15の3 読売新聞千葉支局「お口の健康相談室」係まで、はがきかファクス(043-225-2190)、メール(chiba@yomiuri.com)でお寄せ下さい。