

## お口の<sup>くち</sup> 健康情報室

2020年東京五輪・パラリンピックに向け、スポーツへの関心が高まっています。スポーツは健康に良く楽しいものですが、安全に配慮しなければ、歯を折ってしまったり、顎の骨にけがをしたりしてしまふことがあります。マウスガードは、そのようなけがから歯や顎の骨などを守ってくれます。

### 運動中に歯と顎を守る

通常、衝撃吸収性に優れた柔らかい材料で作られたマウスガードを上顎に装着しますが、口の形に合っていない場合は十分な効果が期待できない場合があります。

一方、歯科医師により製作されたマウスガードは、口の型を採り、それに合わせて注文制作され、咬み合わせの調整なども行い、口にフィットとやや高価で手間もかかりますが、安全のためには必要です。  
スポーツをして歯を失った

り、あごの骨を折ったりしてしまえば、健全な噛み合わせが損なわれ、身体能力だけでなく全身の健康への影響も危惧されます。詳しくは歯科医院でご相談ください。

(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」(千葉ご当地版)