

# お口の<sup>くち</sup>健康情報室

マウスピースのうち、スポーツの時に使用するものを「スポーツマウスガード」といいます。ボクシングや空手など着用が義務化されている競技も多数あります。義務づけられていなくても、着用には多くのメリットがあります。

まず、顎や口の周囲への衝撃を和らげることができま

## マウスピース 運動時

す。歯の破折や唇のけが、脳しんとうといった症状を予防でき、食いしばりによる歯のダメージの軽減にも役立ちます。

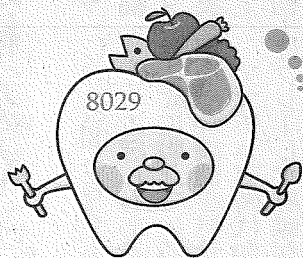
マウスガードをかみしめれば、強い瞬発力を生み出せません。集中力を高める効果も期待されます。

市販されているものには安価なものもありますが、歯科医院で型をとって作れば、ずれにくくて、しゃべりやすい個人に合ったマウスガードになります。

既製品と比べるとやや高価

になるものの、安全性や使いやすさを考えれば、お薦めです。スポーツをする習慣のある方は、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

(千葉県歯科医師)



「8029 運動」PRRキ  
ヤクター もぐい