

お口の^{くち}の健康情報室

東京五輪・パラリンピックが終わり、スポーツへの興味や関心が高まっています。今回は運動中に歯を守るマウスガードについて説明します。

スポーツに親しむことで爽快感や達成感が生まれ、ストレス発散や生活習慣病の予防になります。健康の維持増進に欠かせません。ただ、どんなに注意しても外傷を避けることは難しく、歯を折ったり顎の骨を傷つけたりすること

運動中も歯を守って

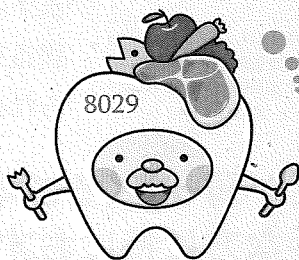
があります。マウスガードは、そうしたけがを防いでくれます。

さらに、マウスガードをつけることで歯と歯の接触面積が広がります。歯を食いしめることで、筋力が4〜6%ほどアップすることが、様々な研究で指摘されています。

通常、上顎に衝撃吸収性に優れた柔らかい材料のマウスガードを着けます。安く販売されている既製品もあります。が、口に合っていない場合は十分な効果は期待できません。歯科医師が作ったマウスガードは、型を取ってかみ合わせを調整し、口にフィットさせます。手間がかかりますが、

安全のためには必要です。スポーツ中の外傷で、健全なかみ合わせが損なわれ、健康に影響が出る恐れもあります。しっかりと予防をしましょう。詳しくは歯科医院でご相談ください。

(千葉県歯科医師会)



「8029 運動」PRRキ
ャラクター もぐじい