

Q5 作製の流れやかかる期間や受け取りまでの流れを教えてください。

製作期間は型取り後1週間程度です。歯科医院により異なりますが、一般的な受け取りまでの流れは以下の通りです。

●歯型の型取り

対象のスポーツやご希望のスポーツマウスガードを伺い、お口の健康・歯の状態などを確認した上で、歯型の型取りを行います。

●スポーツマウスガードのお渡し

型取り後、7～10日ほどでスポーツマウスガードが完成します。咬み合わせ、つけ心地等を確認してからのお渡しとなります。費用は、スポーツマウスガードの種類などにより異なります。小学生など乳歯が残っている状態での作製の場合は、成長に合わせて半年～1年に1回は作り直す必要があるため、比較的安価な標準的なシングルレイヤーのものが良いでしょう。

Q6 一度作れば、ずっと同じものを使えるのでしょうか？

目安として、大学生以上の成人は1年に1回、作り直してください。中高生の場合は歯並びが変化してくる場合がありますので、定期的な検診と歯科医師による指導のもと、その都度再製作をお奨めします。また壊れたり紛失したりした場合も、再製作が対象になります。できるだけ長く使うために、使用前と使用後は、歯磨きをしっかりとし、水ですすぎ洗いをしてください。スポーツマウスガードの保管は、通気孔が空いている頑丈なケースへ収納しましょう。変形を防ぐために、熱湯をかけたり、熱くなっているものの表面や直射日光が当たる場所に置いたりしないよう注意してください。また夏場の暑い時期に、スポーツマウスガードをケースに入れたまま車のダッシュボードなどに長時間放置するのも避けてください。臭いが気になってきた場合は、食器などと同じように、中性洗剤で表面が傷つかないように軽く洗ったり、マウスガード用の洗浄剤を使ったり、メンテナンスしましょう。



メッセージ

スポーツをしていると、ケガは非常に身近なことです。例えば歯にボールが当たるだけでも歯の神経が死んでしまい変色してしまう事があります。また、歯を食いしばることで顎関節が圧迫され、体は緊張や不安感を覚えます。これは集中力低下の原因で、運動をする力の低下にもつながります。マウスガードを使用することは外力から顎と口のまわりへの衝撃をやわらげ、歯の破折や、顎の骨折、口の中・口の外の軟組織のケガを防止し、また脳震盪の予防にもなります。スポーツマウスガードで、食いしばりによる顎関節への圧迫などさまざまなトラブルを予防しましょう。また、体をリラックス状態に保つことにも効果が期待できます。瞬発力・集中力を高め潜在的な力を生み出すといわれているのです。スポーツマウスガードを使用して、安全で快適なスポーツライフをエンジョイしましょう。

岐阜県歯科医師会

岐阜県スポーツ・健康づくり歯学協議会



〒500-8486 岐阜市加納城南通1-18

TEL : 058-274-6116

Mail : office@gifukenshi.or.jp

マウスガード推奨歯科医院



GSHP 岐阜県スポーツ・健康づくり歯学協議会

岐阜県スポーツ・健康づくり歯学協議会 / Gifu Dental Conference of Sport and Health Promotion

GSHPの会員である歯科医院はこのマークが目印

すべてのスポーツで活用したい
歯と体を守る
スポーツマウスガード



岐阜県歯科医師会

岐阜県スポーツ・健康づくり歯学協議会

すべてのスポーツで活用したい 歯と体を守るスポーツマウスガード

スポーツでの転倒や接触の衝撃から歯を守る「スポーツマウスガード」をご存じですか？ フィジカルコンタクトが激しいボクシングやアメリカンフットボールなどでは着用が義務化されていますが、いまだ多くのスポーツでは一般化していません。しかし、フィジカルコンタクトの有無やその度合いにかかわらず、スポーツ中のアクシデントとして、歯の破折や顎骨の骨折、口腔内組織のケガは起こり得るものです。そのリスクを減らすため、岐阜県歯科医師会では、スポーツマウスガードの普及活動に力を入れています。パフォーマンスへの影響について大学と共同研究を行い、地元のプロスポーツチームにスポーツマウスガードの無償提供を行っています。自分の歯や周りの人の体を守り、スポーツパフォーマンスの向上にも役立つスポーツマウスガードについて、詳しく解説します。

Q1 スポーツマウスガードにはどのような役割がありますか？

スポーツマウスガードは、スポーツ時のケガの防止が目的の保護装置です。アメリカンフットボールやボクシングでは、スポーツマウスガードの着用が国際的に義務付けられているなど、スポーツ時の必要性が高まってきました。それに伴い、使用者も増加しています。市販のスポーツマウスガードは比較的安価ですがすぐに手に入りますが、つけ心地が悪い、歯を痛めてしまうなどのデメリットがあります。歯科医院で作るスポーツマウスガードは、自分の歯の形にぴったりと合うように一つ一つカスタマイズして設計されており、快適で安全に装着できます。特に、歯が折れる、抜ける、ぐらつく、唇・舌・粘膜の裂傷（自分の歯で唇を切る、ひどい時は唇から歯が飛び出す）、顎の骨にヒビが入る、顎の骨が折れるといった歯や顎の外傷予防や脳震盪（のうしんとう）の防止・軽減につながります。



▲ スポーツマウスガードは自身のケガを防止するだけでなく相手のケガを防ぐこともできる

Q2 スポーツマウスガードを使用するメリットを教えてください。

以下のようなメリットが期待できます。

①筋力・運動能力向上

スポーツマウスガードの装着により歯の接触面積が広がり、脳から筋力アップの指令が出ます。その結果、パンチ力アップや、打球の飛距離アップが望めます。

②歯の磨り減りを防止

スポーツ選手は、インパクトの瞬間・体の接触・緊張などで普通の人と比べて何倍も歯を強く咬みしめているため、自分の咬む力で歯が折れたり、普通の人より歯の磨耗が早く進んだりしますが、スポーツマウスガードにより歯の磨耗を防止します。

③顎の関節の保護

顎関節への衝撃を緩和し、顎関節症を予防、軽減します。

④バランス感覚アップ

頭・首・背骨・腰の位置が正常になり、フォームなどが安定します。

⑤心理的効果

安心してプレーに専念できるため、積極性が増し、スポーツパフォーマンスが向上します。集中力アップ、リラクセス効果（ガムを噛むことに似る）もあります。

⑥相手選手を傷つけるのを防ぐ

接触プレーの際、自分の歯で相手選手の顔面などを傷つけるのを防止します。

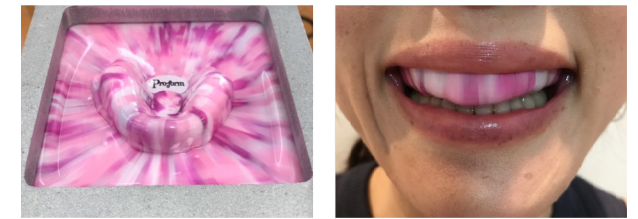
⑦歯の治療機会を減らす

折れた歯を治療する場合、自費診療だと10～20万円以上かかることもあります。スポーツマウスガードにより歯を守れば、治療せずに済みます。

Q3 市販のスポーツマウスガードと歯科医院で作るスポーツマウスガードは何が違うのですか？

スポーツマウスガード(スポーツマウスピース)はスポーツ用品店などで販売されているものがあります。市販のスポーツマウスガードは、お湯で合成樹脂を軟化させて自身で適合させていくものですが、競技の試合中などでずれたり、はずれたりする事例が多く発生しています。適合が良くないスポーツマウスガードは発音がしにくく、咬み合わせを考慮していないものだとして顎の関節をかえって悪くしたり、ブ

レーに集中できなかったりと不都合なことが多く生じてしまいます。対して歯科医院で作製するスポーツマウスガードは、オーダーメイドで作製するため、競技によって必要な厚みや硬さ、材質を選択でき、一人ひとりに合ったしっかりと食いしばれるものを作製することができます。プロのスポーツ選手はほとんどが歯科医院によるオーダーメイドのスポーツマウスガードを使っています。オーダーメイドで作られるものと比べ、市販のスポーツマウスガードの保護能力は10分の1といわれています。



▲ 歯科ではオーダーメイドのスポーツマウスガードを作成

Q4 スポーツをしているときに歯が欠けたり、抜けてしまったりしたらどうしたらいいのでしょうか？

欠けた場合は、まず欠けた歯を見つけ、泥や砂がついていたら流水で洗い流します。そしてすぐにかかりつけの歯科医師へ連絡を。このとき、少しでも意識障害があるなら救急救命へ行ってください。後から症状が出てくる場合もあります。無色透明な液体が鼻から垂れてきて鼻水かと思ったら脳液だった……ということも。歯が抜けてしまった場合も、歯を見つけ、汚れを落としますが、歯にブヨブヨしたものが付いていたら絶対に取らないでください。それは「歯根膜」といい、歯が再びくっつくときに必要なもの。取ってしまうと歯がくっつかなくなってしまうのです。抜けた歯は、牛乳の中か、自分の口の中に入れて早めに歯科医院へ。歯が抜けてから再び戻すまで時間が短いほど予後が良くなります。