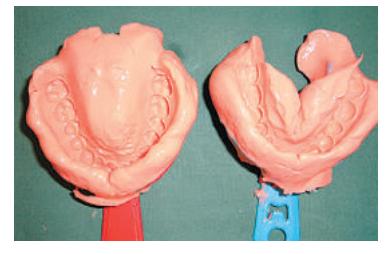


# カスタムメイド マウスガードの作り方

①正確な噛み合わせのために歯型を採ります。



②歯型に合わせて専用のシートで作成します。



③適合性や噛み合わせを調整します。



④実際に装着して最終的な調整をします。

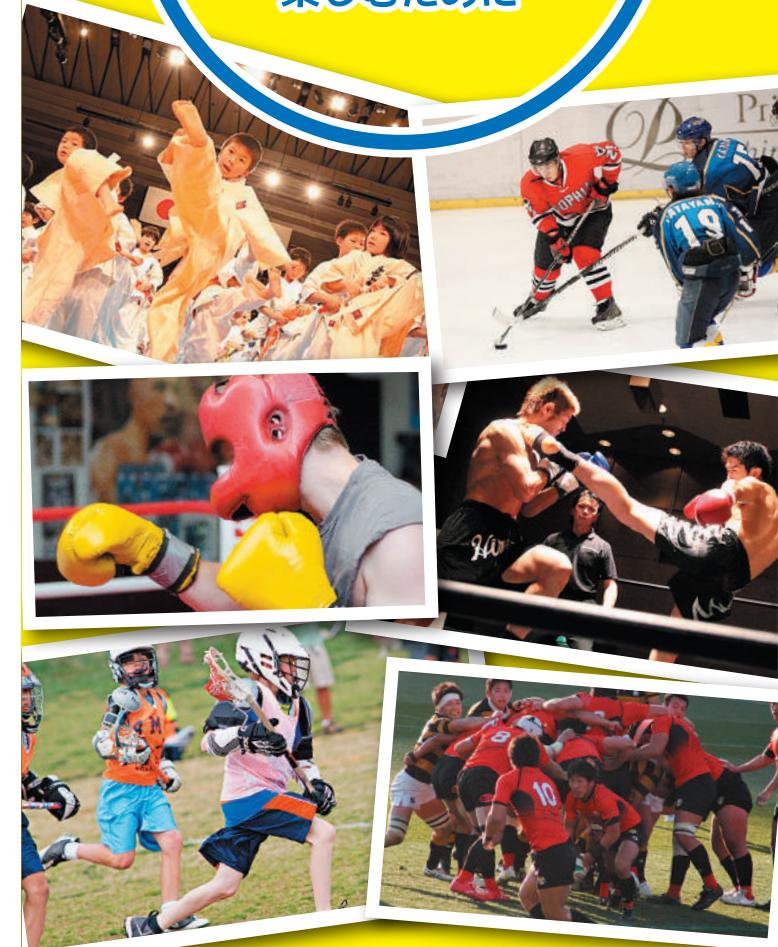


県民の皆さんが、安全に  
スポーツを楽しむために、  
専門的な立場から  
スポーツライフを応援  
しています。



一般社団法人 長崎県歯科医師会 学術委員会  
〒852-8104 長崎市茂里町3-19  
TEL 095-848-5311

マウスガード  
スポーツを安全に  
楽しむために



一般社団法人 長崎県歯科医師会  
<http://www.nda.or.jp>

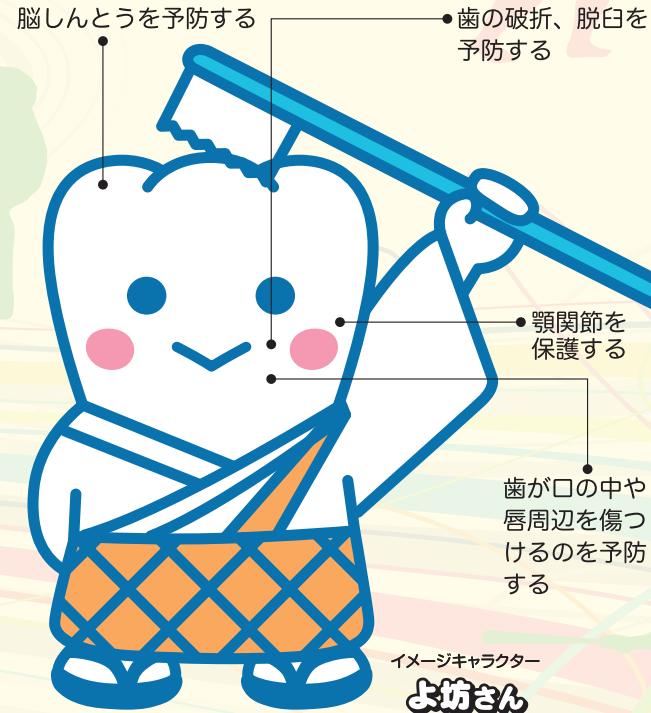
## マウスガードを装着しなければならないスポーツ

| 競技種目        | 義務化の有無  |
|-------------|---------|
| ボクシング       | 義務化     |
| ラグビー        | 〃       |
| キックボクシング    | 〃       |
| アメリカンフットボール | 〃       |
| 空手          | 一部義務化   |
| アイスホッケー     | 〃       |
| ラクロス        | 〃(女子のみ) |

## マウスガードを装着した方が安全なスポーツ

- サッカー
- 野球
- 柔道
- バスケットボール
- バレーボール
- バドミントン
- スキー
- テニス
- スケート
- 相撲
- ソフトボール
- 水球
- ハンドボール
- 自転車競技
- レスリング
- ウエイトリフティング
- スノーボード
- スケートボード
- スカッシュ

## マウスガードの効果は?



マウスガードを装着することによって、安心感を持って積極的にプレーができるという心理効果も大きいようです。

噛み合わせが向上することで能力の向上が図られる。

安心感による、積極的プレーの質の向上が図られる。

運動能力向上への期待

## マウスガードについて

### 必要性は

スポーツに起因する外傷や障害は、スポーツ本来の目的である「健康の維持・増進」や「体力の向上」に反するものであり、その予防対策は極めて重要であると言えます。

すなわち、顎口腔領域のスポーツ外傷とは、口唇や頬粘膜など口腔内外の軟組織の損傷、歯の破折や脱臼、さらに顎骨骨折などがあります。その発生は、自己修復機能のない特殊な器官である歯やその周囲組織の損傷あるいは喪失をもたらし結果として顎口腔の機能低下や外観不良を引き起します。

### 文部科学省から

「歯・口の健康づくりに関する資料」が発刊されました。その中で中学生や高校生を対象に「マウスガードを知る」という項目があります。「外傷に対する安全を自分自身で確保するため、マウスガードがある」ということです。

### 種類は

- ①歯科医師によって個々の競技者や選手に制作されるカスタムメイドのもの
- ②選手自身がスポーツ用品店などで購入する市販のもの

|      | カスタムメイド    | 市販のもの       |
|------|------------|-------------|
| 入手方法 | 歯科医院       | スポーツ用品店など   |
| 制作方法 | 歯型を採り模型で制作 | 選手自身が口の中で成形 |
| 使用感  | 優れている      | 劣る          |
| 外傷予防 | 効果高い       | 効果低い        |
| 調整   | 歯科医院       | 難しい         |