

おくちの  
相談室

【問い】マウスガードとはどのようなものですか？ また、どのような時に使用するものですか？

【答え】マウスガードは、運動中のけがや障害を予防するための口腔内保護装置です。運動中に起こる外傷はどんなに注意していても避けることは難しいため、使用が推奨されています。主な目的と効果は次の通りです。

- ①直接外力（ボールや他の選手の肘などが当たること）による、選手自身の舌・歯・顎骨などの外傷予防。範囲や症状の軽減。
- ②対戦相手や味方選手の歯との衝突（サッカーのヘディングやバスケットボールの接触プレー）による、頭部、顔面、目などに對する外傷の予防・軽減。
- ③スポーツ中の強い噛み締め（スポーツクレンチング）による歯のすり減り、歯の破折などの予防・軽減。
- ④下顎への外力に対する顎関節の保護。

坪口歯科医院長

（長崎市青川町）

回答者  
坪口 哲明



マウスガード

運動中のけが、障害を予防

- ⑤脳震とうに対する効果
  - ⑥けがを防ぎ、治療による金銭的負担を無くす経済的効果。
- コンタクトスポーツや格闘技ではもちろんですが、他のスポーツやトレーニングでも、多くの選手や運動愛好家、学校スポーツを行う人に使用を推奨します。マウスガードの種類は市販タイプとカスタムメイドタイプに分かれます。前者はスポーツ用品店などで購入後、お湯などを使って軟化して歯列に合わせて作製します。後者は歯科医が口腔内を型取りして作った歯列模型上で、種目や口腔内の状態を考慮して設計し、マウスガード材を軟化成形する機器を用いて圧接・製作・かみ合わせ調整などを適切に行います。当然、適合性に優れ違和感も少なく、適正な噛み合わせを付与することができるカスタムメイドタイプの使用が望まれます。
- 現在、マウスガードの使用が禁止されている競技はありますが、義務化されている種目を含め、使用ルールが決められている場合もありますので注意してください。作製に関しては健康保険給付外となります。かかりつけ歯科医または県歯科医師会へご相談ください。

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。