

## マウスガード



### マウスガードとは

マウスガードは、マウスピース・マウスプロテクターとも呼ばれ、外力による歯・顎・口の周りへの衝撃を和らげ、歯の破折・脱落・顎骨の骨折・口の中や外の軟組織のけがを防止します。

### ・目的

- 1) 選手自身の顎口腔系の保護
  - ① 直接外から歯を保護する
  - ② 口唇・舌・頬に対する歯による損傷を防止
  - ③ 下顎に対する外力発生時、上顎への破損的な接触を防止
  - ④ スポーツ時の強度の噛みしめによる歯・歯周組織の保護
  - ⑤ 衝撃から顎関節を保護
- 2) 脳震盪の予防
- 3) 他の選手に対する歯による外傷を予防（サッカーのヘディング時など）
- 4) スポーツパフォーマンスの維持、向上（噛みしめによる四肢の筋の興奮性向上・頭部の固定により、より正確な動作）

### ・種類

マウスガードは歯科医師が作製するカスタムメイドタイプ（オーダーメイドタイプ）とスポーツ用品店などで販売されている簡易型のものがあります。

- ① 簡易タイプ 材料をお湯で軟化し、自分で歯に圧接し形成するため、適合性や衝撃吸収度がかなり低下します。また、異物感が強い。



噛んでいる時は良いが、口を開けると落下します

- ② カスタムメイドタイプ 選手の歯型を取り、模型を作って作製します精密な印象と噛み合わせの調整が重要です。



適合性・噛み合わせも良好

最近、業者がチームを訪れてマウスガードを作製しているケースが見られます。見た目は同じでも形態や噛み合わせの細かい調整が行われないため、トラブルの原因となっています。安心・安全のためにも歯科医院で作製しましょう。マウスガード作成可能な歯科医院は、青森県歯科医師会ホームページに掲載されています。

### 歯の保存液（ティースキーパーネオ） 不幸

にして、外傷によって歯が欠けたり抜けてしまってもその歯を元に戻すことができます。さっと水洗いして歯の保存液に入れ、速やかに歯科医院へ直行して下さい。歯の保存液は常温で保存できます。チームの救急箱に常備しましょう。歯科医院、あるいは薬局で購入できます。



五所川原市 工藤歯科医院 スポーツデンティスト 工藤真裕