

# 自分を守り 相手も守れる

## 体協スポーツニュース

### スポーツ広報委員会

2022年  
10月号  
Vol. 61

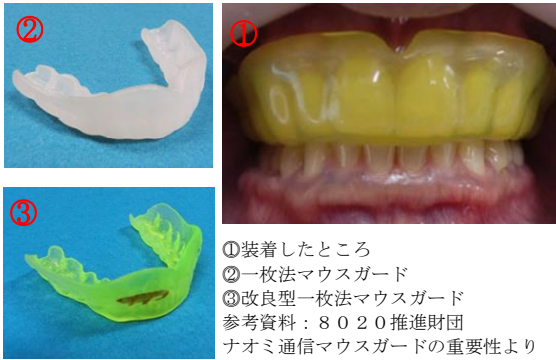
スポーツ観戦をしている時に、選手の口にカラフルな何かを見たことはありませんか？それ、マウスガードと言います。夏の甲子園でも装着して

る姿を見た人もいるのではないでしょう。今回はマウスガードについて塩釜歯科医師会の佐々木優先生にお話を伺ってきました。

#### スポーツ時の接触による怪我予防

「マウスガード」というと、ボクシングやラグビー等の、強い衝撃を受けるスポーツで装着するものといったイメージがありませんか？しかし、野球やサッカー、バスケット

ボールでも、そういう場面にいくわすことはありません。競技の種目に限らず、スポーツ時の接触による、歯の脱落や骨折、歯だけでなく顎の骨折などの予防の為に、マウスガードが必要です。プロ・アマ問わず、スポーツを楽しむ方に付けて欲しいアイテムです。



①装着したところ  
②一枚法マウスガード  
③改良型一枚法マウスガード  
参考資料：8020推進財団  
ナオミ通信マウスガードの重要性より

#### 何歳からつけるの？

装着を考える年齢の目安としては、永久歯が生えて来る頃。大体、スポーツを始める小学生くらいから付けるべきと考えられています。材質は一般的に成形と衝撃吸収に優れたEVA（エチレン酢酸ビニル共重合体）というものを使います。出来上が



ったマウスガードを触らせてもらいました。ゴムのように柔らかいので装着のしやすさを感じます。色は競技ごとに少し悪しがあるようですが、今回見せて頂いた透明の場合、歯を見せて笑った時も、相手に違和感を与えることがなく

マウスガードには市販品と歯科医師が各個人の口内に合わせて作るカスタムメイドがあります。市販品はスポーツ量販店で二〜三千円ほどで簡単に購入できます。装着というより口の中に入れる感覚が強く、噛みしめていないと落ちてしまうことがあるので、試合時は集中の妨げになります。子どもの場合、飲みこんでしまう危険性もあり、要注意です。

#### あなたならどっち？

一方、カスタムメイドは、歯科医師が歯型をとり、模型上で作ります。噛み合わせも考慮して作られるので、適合性に優れ違和感が少なく、細かい要望にも応えることが出来ます。一層式・二層式など種類も豊富です。一層式であれば、大体5千円〜一万円前後で作ることが出来ます。市販品よりは値は張りますが、専門医の手に寄るものですので安心感は計り知れません。

#### 相手も守れる

マウスガードは、装着した本人だけが守られるものではありません。装着していれば、歯によって相手に怪我をさせることも出来るのです。

#### 交換時期とお手入れ

歯は人体の中で最も固いものと言われており、それは時として凶器にもなることがあります。お互いが相手を思いやり、安全安心にプレイできるように配慮することがとても重要なことです。

#### 交換時期とお手入れ

マウスガードは自分の歯に合わせてピッタリ作れば、装着時に違和感はなく、外れることはほぼありません。ですから、自分で装着してみても、違和感を感じた時が交換する目安なのです。次に、お手入れについてですが、洗浄剤につけることを願います。

☆医師プロフィール  
佐々木優 氏

出身：栗原市  
経歴：東北大学歯学部歯学科卒業  
獨協医科大学大学院医学研究科修了  
日本病理学会  
日本臨床細胞学会  
（口腔病理専門医第八五号・専門医研修指導医）  
日本臨床細胞学会  
（細胞診専門歯科医第八〇〇八号・教育研修指導医）  
東北大学医学部・薬学部非常勤講師（病理学）  
獨協医科大学協力研究員（解剖学マクロ講座）  
日本スポーツ協会 スポーツデンティスト



参考資料：「実践スポーツマウスガード 医学情報社」「宮城県歯科医師会ホームページ」「カスタムメイドタイプ新マウスガードのつくり方 医歯薬出版株式会社」