

外傷の多いスポーツ

中学校・高等学校における、運動部活動中の口腔周囲に関する外傷の多い種目

- ① バスケットボール
- ② 野球(含軟式)
- ③ サッカー・フットサル
- ④ バレーボール
- ⑤ ソフトボール
- ⑥ ハンドボール
- ⑦ テニス
- ⑧ ラグビー
- ⑨ バドミントン

(令和元年度～令和3年度：日本スポーツ振興センター統計)

歯の外傷事故は、バスケットボール、野球(含軟式)、サッカー・フットサル、バレーボール、ソフトボール、ハンドボール、テニス、ラグビー、バドミントンといった、球技スポーツで多く報告されています。そのため、日頃の生活指導と危険回避・予測の安全学習に加えて、身体接触やボール、バット、ラケット等が当たることの多い種目ではマウスガードを着用してプレーすることが推奨されます。

マウスガードが使用されているスポーツ

マウスガードは、義務化・推奨・許可という段階で使用されています。



完全義務化
必ず使用しなければならない

アメリカンフットボール
ボクシング・キックボクシング
総合格闘技・ラクロス・テコンドー

一部義務化
条件付きで使用しなければならない

アイスホッケー・インラインホッケー
空手・ラグビー

推奨
使用することをすすめる

モータースポーツ

許可
使用しても良い

バスケットボール・硬式野球
柔道・ハンドボール



日本スポーツ歯科医学会
スポーツ競技別マウスガードの取り決めはこちら

マウスガードQ&A

Q1 マウスガードとはどのようなものですか？

A マウスガードは歯に装着することにより歯や口のまわりの軟組織を保護することができる軟性樹脂の安全具です。

Q2 なぜマウスガードが必要なのですか？

A スポーツ中は想像以上の衝撃が顎顔面に及ぶ可能性があります。そのためお口の中のを予防する、歯のすり減りを防止する、顎関節を保護するなど様々な効果が期待できます。

Q3 マウスガードを作るのに必要な受診回数ほどのぐらいいですか？

A ケースにもよりますが大体2回～4回です。
1回目 説明、歯の型取り → 2回目 口腔内に装着 → 3回目 経過観察という流れになります。

Q4 マウスガードを作る費用はどのくらいかかりますか？

A マウスガードは保険適用外になります。作製する歯科医院で確認してください。

Q5 マウスガードには色々種類があると聞いたのですが？

A マウスガードには市販品のマウスガードと個人に合わせて作製するカスタムタイプのものがあります。
当然カスタムタイプのマウスガードのほうが適合性が高いので効果も高くなります。

Q6 マウスガードのお手入れはどのようにしますか？

A 専用の洗浄剤や除菌スプレーを使用し洗浄した後、水道水で洗ってから乾燥させて、専用のケースで保管してください。

Q7 マウスガードの保管で気を付けることはありますか？

A マウスガードは高温により変形するので、熱湯での洗浄、乾燥機の使用、高温になる室内や車内での保管等に注意してください。

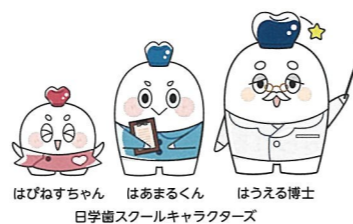
Q8 歯の治療中ですが作製できますか？

A 作製することはできますが、治療後に噛み合わせが変わり装着感が変わることもあるので、まず治療を完了してからの作製をおすすめします。

Q9 矯正治療中ですが作製できますか？

A 作製できますが、治療経過に影響を及ぼすおそれもあるので、治療中の歯科医師と相談の上、作製して使用することをおすすめします。

日本スポーツ振興センター スマートフォン用
スポーツ事故対応ハンドブックはこちら



公益社団法人 日本学校歯科医会
学校安全教育調査研究委員会

令和5年6月発行

大切な歯・口を守る マウスガード 知っていますか？

はじめに

日本スポーツ振興センターの報告によりますと、学校での歯・口の外傷の件数が多いこと、そして障害見舞金の給付額が非常に大きいことがわかっています。特にスポーツにおける歯・口の外傷は、小学生から中学生、さらに高校生へと年齢が上がるにつれて重症化する傾向にあります。歯・口の健康は、食事・会話・審美性・運動能力など生涯のQOL(クオリティ・オブ・ライフ)^{*}に直結しますので、子供たち自身の危険回避能力を育成することが重要となります。

その対策の一つとして、マウスガードの効果等の普及啓発を図ることが求められています。

マウスガードは、歯・口のけがの防止や軽減化を図ることが可能であり、スポーツ中の安全確保に役立ちます。

^{*}QOL(クオリティ・オブ・ライフ)

「生活の質」のことを指し、ひとがどれだけ人間らしい生活や自分らしい生活を送り、人生幸福を見出しているか、ということをも尺度としてとらえる概念。

歯・口の役割と大切さ

① 咀嚼機能(食べる)

最も大切な機能が「咀嚼」です。毎日の食事の際に食べ物を取り込み、よく噛んで味わうために丈夫な歯・口は欠かせません。



② 発音機能(話す)

歯が欠けたり、抜けている状態では、発音がしづらく、例えば前歯を失った状態では表情が違ってきます。



③ 審美性(笑う)

歯が抜けた状態では、会話や笑ったりすることに抵抗を感じます。



④ 平衡感覚

噛み合わせは平衡感覚にも影響します。



⑤ 脳への刺激

噛む動作が脳の活性化につながります。

