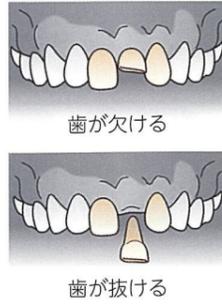


なぜマウスガードが必要なのか？

運動やスポーツ中のけがにより欠けたり、抜けたりした歯は、治療しても元の状態に戻すことが困難となります。

治療を受ける場合にも長い時間や費用がかかり、また何より歯の寿命が短くなる可能性も考えられます。これらの対策の一つとして、歯・口のけがが発生する確率を低くすることができるマウスガードがあります。



指導者および学校関係者のみなさまへ

大切な歯・口を守るには？

① 安全教育・危険予測学習の充実

安心安全にスポーツができるよう「指導者」「学校関係者」「選手」「児童」「生徒」等に対する教育、学習が重要です。特に危険が潜んでいる場所や危険な行為、プレーなどを予測回避する方法を指導することが大切です。



② 行動変容の改善

安全教育・危険予測学習をととして、選手や児童生徒が自らの行動を改めて振り返り、行動することが大切です。



③ 環境改善の実施・用具の点検

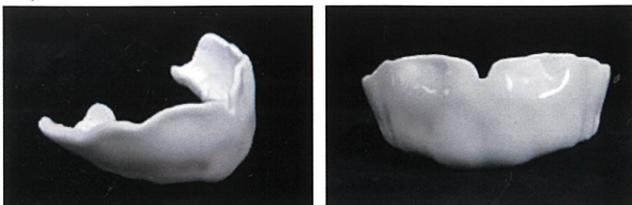
スポーツに使用する用具の安全性の確認、グラウンドや練習器具の整備なども重要です。



④ マウスガードの使用

①～③の対応に加えて、コンタクトスポーツやボール、バット、ラケット等を使用する競技では安全保護具として「マウスガード」を使用することが重要です。

また選手や児童生徒が練習中や競技中において、マウスガードを使用する重要性を理解できるように指導者や学校関係者が定期的に指導する必要があります。



保護者のみなさまへ

子供たちが安全に体育やクラブ活動などの学校生活を送るためには、さまざまな注意を払う必要があります。しかし、体育やクラブ活動中に起こる歯・口の外傷を100%防ぐことはできません。万が一の歯・口のけがの症状を軽減させ、安全性を高めるのがマウスガードです。

その他にマウスガードは、選手自身の噛みしめによる歯のすり減りや歯の破折の軽減や予防にも効果があり、また対戦相手と衝突した際に相手選手へのけがの軽減効果等も期待できるため、体育の授業での使用も望まれます。

マウスガードを歯科医院で作製するときにはある程度の費用が発生します。しかし、スポーツ中の事故で歯の破折や脱落が生じると、子供たちのその後の人生において肉体的、精神的に大きなダメージを与え、スポーツへの接し方や社会生活にも大きな影響を与えることが考えられます。そのためにも、精密で外傷予防効果が高いカスタムタイプのマウスガードを、歯科医院で作製することが望まれます。



外傷について

歯・口の外傷にはさまざまな種類があり、代表的なものとして、歯では破折、不完全脱臼、脱臼、軟組織では、頬粘膜、舌、歯肉の損傷、また顎骨では骨折、顎関節脱臼などがあげられます。



歯の破折	歯が折れたり、その下の根の部分が折れたりすること
歯の脱臼 ^{だつきゅう}	歯に外力がかかり歯が抜けたり、挺出したりすること
歯の陥入 ^{かんにゅう}	外力により歯が顎の骨の中に押し込まれること
顎骨骨折	顎の骨が折れた状態、症状として患部の痛み、腫れ、出血、噛み合わせの異常がみられる
顎関節脱臼	顎関節部の痛み、顎の動きの制限(口を閉じれない等)がみられる
軟組織の損傷	口のまわりの皮膚や粘膜にみられる外傷のこと

マウスガードの効果

- ① 歯への外傷が予防できます
- ② 自身の歯によって唇や頬などを噛んでけがすることを防ぎます
- ③ 顎の骨、顎関節への傷害を軽減します
- ④ 自分の歯によって相手にけがをさせることを防ぎます
- ⑤ 強い噛みしめによる歯へのダメージを軽減します

また相乗効果として、安心感によりプレーに集中できたり、積極性が高まったり、筋力や瞬発力が向上したりするとも言われています。



マウスガードの種類

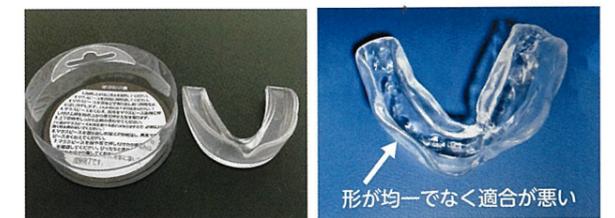
マウスガードには主に市販品とカスタムタイプの2種類があります。

	カスタムタイプのマウスガード	市販品のマウスガード
作製方法	歯科医師が歯型と噛み合わせを取り個人に合わせて作製	使用者自身が調整し使用する
使用感	個人の歯型に正確に合わせて作製するので違和感は少ない	違和感が大きい、発音がしにくい、適合性が悪い
外傷の予防効果	高い	低い

市販品のマウスガード

使用者自身の手で調整し使用するタイプで、熱湯につけて軟化したマウスガードを口の中で成型します。

安価で手軽に使用できますが、適合が悪いことから外れやすい、しゃべりにくいなどの問題があり、また歯を守る効果はやや低いと考えられます。



カスタムタイプのマウスガード

歯科医師が歯型と噛み合わせを取り、精密なマウスガードを作製するタイプです。専用のシートと加熱成型機を使用し作製します。

個人の歯型に合わせて作製するので、適合がよく外れにくく、違和感も少ないので発音がしやすくなります。

