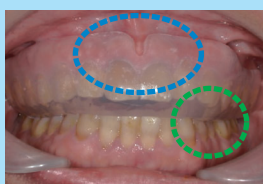
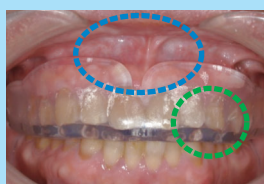


カスタムメイドマウスガード

カスタムメイドのマウスガードは歯科医院で歯型をとり、ひとりひとりに合ったオーダーメイドのマウスガードです(医療保険適応外)。



《 カスタムメイド 》

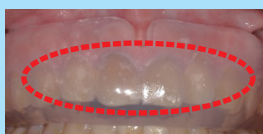


《 市販 》

◎市販タイプでは衝撃から守るための必要な所までカバーしにくく、位置がずれることもある。

◎作製時に噛み合わせのコントロールがしにくいいため、衝撃に必要な厚みが確保しにくい。

カスタムメイドは高い密着性で装着感が良く、呼吸や会話もしやすく市販のマウスガードに比べるとスポーツに集中する事ができます。



《 カスタムメイド 》



《 市販 》

◎市販のマウスガードは隙間があり、空気が入るため外れやすく安定性に劣ります。

マウスガードの 着用規定

着用義務

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・
テコンドー・ラグロス・
フィールドホッケー

一部着用義務

ラグビー(13~19歳)・
アイスホッケー(20歳以下)・
空手(組手)

着用可

野球・ソフトボール・バスケットボール・
サッカー・ハンドボール・バレーボール・
テニス・陸上競技(投擲・跳躍)・
レスリング・ウェイトリフティング・柔道

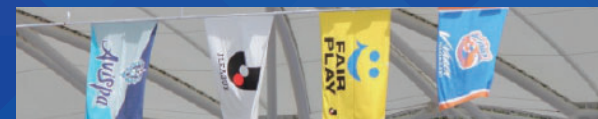
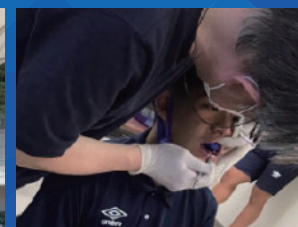
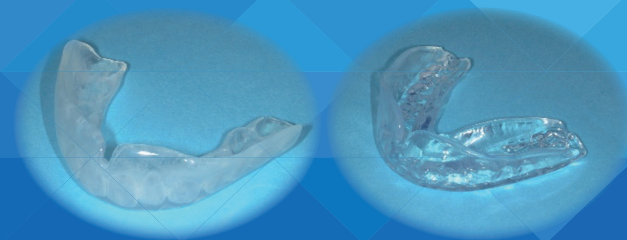
着用を義務化する競技が年々増加してきています。
また各団体によってカラー等、着用規定が違います。

カスタムメイドマウスガードにつきましては、
かかりつけ歯科医や学校歯科医に
ご相談ください。

まもれっ!

安心して攻めるための

スポーツマウスガード



一般社団法人 奈良県歯科医師会

奈良県奈良市二条町2丁目9-2
TEL.0742-33-0861
<http://www.nashikai.or.jp>

はじめに

スポーツに怪我はつきもの？

皆さんのまわりにスポーツにおける練習中の怪我や後遺症で悩んでいる方はいませんか？

厳しい練習で身体能力を磨いて高いレベルで競技に生かすために毎日頑張っているスポーツ選手が「本当はもっとできるはず!」なのに怪我や後遺症の痛みや恐怖で実力が発揮できないのはとても残念で悲しい事です。

顎顔面領域の外傷の中で転倒・交通事故によるものが多い中、スポーツによるものの割合は年々増える傾向が報告されています。

スポーツ外傷による後遺症は肉体的や精神的なダメージとして社会生活を営むうえできわめて重大であり、特に頭頸部への衝撃により発生する脳震盪を含めた脳神経細胞損傷などはその後の生活に大きな影響を及ぼすこともあります。

このようにスポーツ外傷に対しての治療は勿論のこと、いかに予防するかが重要となります。

そこで、顎口腔領域をスポーツ外傷から保護するためには、マウスガードという口腔内保護装置の使用が推奨されます。

マウスガードの使用効果 「堅い守りと鋭い攻め」

① 外傷の予防ならびに軽減

「守られてる安心感」



近年、スポーツ障害の中でも歯牙障害が占める割合が多くなっています。

マウスガードを装着していても受傷時の衝撃が大きい場合、口唇および口腔内粘膜の裂傷(口腔領域の外傷の約70%)、歯牙破折(約18%)や脱臼、顎関節打撲、顎骨骨折を生じる可能性があります。ただし、その程度はマウスガードを装着していない場合に比べると軽度で済む可能性が高いことは、さまざまな研究から明らかにされています。

外傷が発生した際の対処法はまずあわてないで欠けた歯の部分、あるいは抜けた歯をできるだけ清潔に保って歯科医院に持参するようにしましょう。

受診までに1時間以上かかりそうな場合は保存液か牛乳に漬けておいてください。

歯牙脱臼時の保存可能時間の目安

保存状態	保存可能時間
乾燥状態	30分
精製水	30分
生理食塩水	1~2時間
唾液	1時間
牛乳	48時間
歯牙保存液	48時間

(スポーツマウスガードの効果と歯・口の外傷等の予防より引用)

② 脳震盪の軽減

「マウスガードで脳を守る」

顔面に衝撃をうけると頭蓋骨内面と脳がぶつかり脳障害をおこします。

そこでマウスガードがクッションの役目を果たし、衝撃を吸収してくれます。

ボクシングやアメリカンフットボールでマウスガードが義務化となった以降は、実際に脳震盪の発生率が激減しています。

③ 運動能力の向上

「攻めのマウスガード」

運動能力とマウスガードの関係は科学的には未だ解明されていません。

以前はスポーツパフォーマンス発揮時には、かなり食いしばって負荷がかかり引退時には奥歯がボロボロになるというイメージがありましたが、今ではパフォーマンス発揮時には下顎はその時の姿勢に応じたポジションをとり、アスリートが最も力を発揮しやすい顎位はさまざまであることがわかってきました。

またバランスの良い噛みあわせは平衡機能に影響を及ぼすとも言われバランス感覚が良くなるため転倒などの外傷予防にもつながると考えられます。

