

# マウスガードで ケガ防止!!!



～スポーツ外傷から大切な歯や口を守りましょう～

厚生労働省から全国の医務主管部局に対し、オーダーメイドのマウスガードを作成する際は、歯科医師の診療を介して作成されるべきとの通知が発出されています。

(令和元年12月25日付厚生労働省医政局歯科保健課長通知)

## マウスガードとは

スポーツ中に起こる歯や口のけが、脳しんとうを未然に防ぐ安全具です。強い衝撃から歯を守るために高性能な衝撃吸収材でできており、上顎に装着するのが一般的です。ボクシングでは歴史的にマウスピースと呼んでいますが、一般的にはマウスガードと呼ばれています。

## マウスガードを推奨するスポーツ

マウスガードの着用が義務付けられているのは、ボクシング、空手、ラグビー、アメリカンフットボール、ラクロス、ホッケーです。それ以外のスポーツは、装着を義務付けされていませんが、バスケットボールや野球、サッカーなどの球技でも、歯や口の外傷が多くなっており、マウスガードの装着が推奨されています。



## マウスガードを装着する理由

スポーツは安全に行うことが大切です。永久歯は一度失うともう生えてきません。折れてしまっても再生しません。スポーツで失う歯は上顎の前歯が最も多いと言われており、失ってしまうと、食べる、話す、表情を作るなどの面で、日常生活に大きな影響が出ます。

(出典：日本歯科医師会ホームページ「スポーツと歯科」一部加工)

	既製品	オーダーメイド
購入場所	スポーツ店	歯科診療所又は病院
購入方法	既製品の中で、自分の歯型に近いものを選択	自分の歯や口の大きさに合わせて作成
値段	1,000円～5,000円程度	5,000円～20,000円程度
長所	在庫があればすぐに商品が購入できる。	自分の歯や口の大きさにぴったりと作成することから、フィット感や安定性に優れており、アゴの発育や歯の生え変わりを妨げない。
短所	<ul style="list-style-type: none"><li>フィット感や安定性が劣る。</li><li>店頭で実際に試着することは困難。</li><li>自分の歯や口の大きさに合わない場合は、正常なアゴの発育や歯の生え変わりを妨げる恐れがある。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>微調整しながら歯科医院で作成するため、作成に時間がかかる。</li></ul>

マウスガードは、大切な歯や口を守るために大変有効です。  
作成する場合は、多少時間や手間がかかっても、かかりつけ歯科医へ行くように指導しましょう。