



マルバルコウソウ（纒紅草）。夏の盛り、葉の緑を背景に小さな紅い花があざやかだ。機部にて。

撮影：川野信之

「マウスガード」 ～お口の外傷を防ぐために～

はじめに

（社）相模原市歯科医師会では、（社）かながわスポーツ・歯学協議会の協力のもと、県民のみなさんが、スポーツ外傷を予防しながら、安全にスポーツを楽しんで健康づくりができるよう、3つの理念のもと、専門的な立場から支援しています。

- ・スポーツ外傷受傷の危険性に対して、その予防策を考えます。
- ・スポーツや運動を通じて、心と身体の健康づくりを実践します。
- ・QOL（生活の質）を高めるための体力を養います。

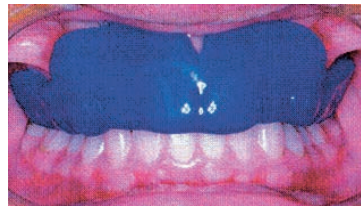
マウスガードで、大切な歯と口（顎）を守りましょう

スポーツマウスガード（マウスピース）とは、歯および周囲組織を保護し、スポーツ中の突発事故において歯の破折や脱臼、顎の骨折、口の軟組織の損傷、顎関節の損傷、脳震とうなどができる限り起こらないように予防するため、上下の歯の間に介在させる弾力性のある口腔内装置をいいます（写真1）。それらの目的を果たすためには、適合がよく、口の中に長時間（試合中や練習中）快適にいれられることが要求されます。

また、マウスガードの快適性は、スポーツのパフォーマンスにも大きく影響します。気になっていては、良いプレーができません。入れ歯と同じで、口腔内での適合が良好で、かんだときに動かなく違和感が少なく、装着していることを忘れてしまうほどの適合性が要求されます。

我々、歯科医療従事者が口に合ったかみ合わせをスポーツマウスガードに付与できるかどうかで、マウスガードの快適性は決まります。快適性は安全性にも影響を及ぼし、常時かんでいないと外れてしまうようなものでは、本当に必要なときに機能しないのです。

写真1 スポーツマウスガードを装着した状態



参考文献：スポーツ歯科臨床マニュアル
著者：日本スポーツ歯科医学会

口腔のスポーツ外傷とマウスガードの効果

動きの速いスポーツや、コンタクト（接触）の多いスポーツでは、歯や顎、口のけがが発生しやすくなっています（写真2・図1）。マウスガードは、スポーツ外傷、脳震とうの予防のみならず、感染（B型肝炎、C型肝炎・エイズ等）の防止に高い効果があります。

口腔のスポーツ外傷

- ①口腔、口唇周辺部の裂傷（唇を切るなど）
- ②歯の破折（歯が折れる）
- ③歯の脱臼（歯が抜ける）
- ④顎の骨折（アゴの骨を折る）
- ⑤顎関節症（アゴの関節が痛くなり、ひどくなると口が開かなくなる）
- ⑥脳震とう（めまいを起し、ひどい場合は意識を失う）



写真2 歯の外傷
参考文献：スポーツ歯科臨床マニュアル
著者：日本スポーツ歯科医学会

知っておきたい「けがで歯が抜けたとき」の対処法

- ①抜けた歯を探す。
- ②汚れていたら、根っこはさわらないようにして、水道水であれば5秒ほどさっと洗う（ペットボトルの水のほうが良い）。

スポーツの秋がやってきました。ロンドンオリンピックも華やかに行われ、9月はサッカーのワールドカップ予選が始まります。しかし残暑がつづくため体調もくずしがちになりますのでみなさま健康には気をつけましょう。

今回のテーマは「マウスガード～お口の外傷を防ぐために～」と、「手関節について」です。ぜひご一読いただき、日ごろの健康維持のご参考としてください。

- ③あれば、市販の歯の保存液が生理食塩水に、なければ口の中に入れて歯科医院へ。

図1

マウスガードが義務化されているスポーツ競技種目	
・ボクシング ・キックボクシング ・K-1 ・アメリカンフットボール ・ラクロス（女子） ・空手の一部 ・インラインホッケーの一部 ・ラグビー	
マウスガードの装着を推奨するスポーツ競技種目	
危険度の高いスポーツ競技	中等度の危険のあるスポーツ競技
・ホッケー ・アイスホッケー ・サッカー ・野球 ・ハンググライダー ・レスリング ・柔道 ・日本拳法 ・空手 ・少林寺拳法 ・相撲 ・マーシャルアーツ ・テコンドーなど	・バスケットボール ・ハンドボール ・バレーボール ・ソフトボール ・スケート ・スノーボード ・体操 ・自転車 ・スキー ・高飛び込み ・棒高跳び ・走り高跳び ・乗馬 ・スカイダイビングなど

マウスガードはお口に合ったものを

マウスガードは、大きく分けて、スポーツ用品店などで市販されている既製品のほか、キットを使って自分で歯に合わせるタイプ、歯科医院で作ってもらうタイプのものがあります（図2）。お口にぴったり合ったものにするには、マウスガードを扱っている歯科医院で作ってもらうのが確実です。ただし、健康保険がきかないので、金額や作り方などきちんと歯科医師と相談することが大切です。

図2 カスタムメイドマウスガードと市販品の比較

カスタムメイド（歯科医院にて製作）	市販品
利点 ・非常に適合がよく、外れにくいので外傷予防効果が高く、プレーに集中できることから、運動パフォーマンスの向上が期待される 欠点 ・競技種目によって形態や厚みを変えられることができる 欠点 ・市販品と比べると価格がやや高い	利点 ・安価である 欠点 ・適合が悪く、外れやすいため外傷予防効果が低い ・プレーに集中できない ・顎関節症になりやすい ・呼吸がしづらいため、会話が難しくチームプレーには向かない

参考文献：生涯スポーツを楽しむために 著者：杉山義祥、木本一成、村松仁志

（相模原市歯科医師会 井上 俊彦）

目の愛護デー記念講演会&無料相談会（相模原市医師会 眼科医会）

目の愛護デーを記念して、「講演会」および「目の無料相談会」を行います。市民の皆さまのご来場をお待ちしております。

日時：平成24年9月30日（日）午後1時～4時
場所：相模原南メディカルセンター 2階 大会議室

①記念講演会（午後1時～2時）

演題 「症状からみる目の病気」
講師 北里大学病院眼科 白谷 徹先生

②目の個別無料相談（午後2時～4時）

申込方法：目の個別無料相談を希望される方は、当日の午後0時30分から会場入口にて受付を行い、講演会終了後の午後2時より受付順にお呼びします。

お問い合わせ：相模原市医師会事務局 ☎042-755-3311

第3回 たのしさアップ!おいしさアップ! 食育フェア

子どもから大人まで楽しく参加できる食のイベントです!

開催日時：平成24年10月28日（日）午前10時～午後3時

場所：イオン相模原店 パブリックスペース

主催：相模原市食育推進委員会・相模原市

お問い合わせ：相模原市健康福祉局保健課 地域保健課 ☎042-769-9241