

マウスガードとは…

マウスガードとはスポーツする時、口や顎のケガを防ぐため、弾力性のある材料でできた、主に上顎の歯を覆う形をした保護装置です。



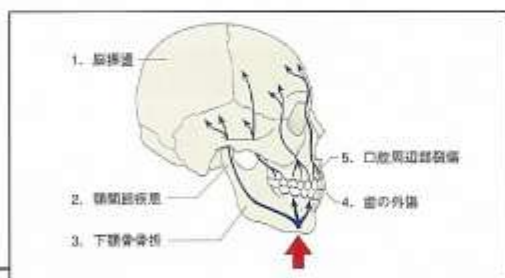
マウスガード
装着例

マウスガードの効果

- 歯の保護
- 口腔領域軟組織の損傷予防
- 顎骨骨折の予防
- 顎関節の保護
- 脳震とうの予防

スポーツ先進国アメリカの歯科医師会の報告ではアメリカで行われるスポーツの試合でマウスガードを装着することによって、年間約20万件以上の口腔領域のスポーツ外傷を防いでいるとされている。

日本でもあらゆるスポーツで高い予防効果が報告されています。



顎口腔領域の
おもな
スポーツ外傷

● 出典：「カスタムメイドタイプ マウスガードのつくり方」
(石上恵一編) 医歯薬出版 2002

マウスガードの種類

マウスガードには、既製品とカスタムメイドタイプの2種類があります。

既製品



全く調整できず自分にあうサイズのものを選んで装着するストックタイプと、お湯で柔らかくして口の中に入れてある程度調整できるマウスフォームドタイプがあります。いずれもスポーツ店などで簡単に入手できますが、口にぴったりあわせるのは難しく、口を開けるとすぐ落ちてしまったり、付け心地が悪く違和感があり、会話しにくく、正しく噛み合えずに顎関節を痛めるなどかえって危険な場合があります。

カスタムメイド タイプ



歯科医院で歯型をとって制作するオーダーメイドのものです。簡単に脱落せずけがの予防効果も高く、高い装着感が得られ会話もしやすくなり試合や練習への集中力もアップします。

マウスガード使用が推奨されるスポーツ

格闘技



- ・ボクシング
- ・マーシャルアーツ
- ・レスリング
- ・テコンドー
- ・相撲
- ・空手
- ・キックボクシング
- ・柔道

球技 団体競技系



- ・アメリカンフットボール
- ・ラグビー
- ・サッカー
- ・バスケットボール
- ・バレーボール
- ・ハンドボール
- ・ラクロス
- ・フィールドホッケー
- ・アイスホッケー
- ・野球
- ・ソフトボール
- ・ラケットボール
- ・スカッシュ
- ・テニス
- ・水球
- ・インラインホッケー
- ・クリケット

個人競技系



- ・体操
- ・トランポリン
- ・トライアスロン
- ・重量挙げ
- ・スキー
- ・スノーボード
- ・スケートボード
- ・ローラースケート
- ・スカイダイビング
- ・ハングライダー
- ・乗馬
- ・モトクロス
- ・スキューバダイビング
- ・自転車
- ・サイクリング
- ・サーフィン
- ・円盤投げ
- ・砲丸投げ

●太字は日本で義務化または一部義務化
●出典：「カスタムメイドタイプ マウスガードのつくり方」
(石上恵一編) 医歯薬出版 2002
(日本スポーツ歯科医学会より改定)