

十勝歯科医師会
お口のシートベルトを！
マウスガードを上

マウスガードとは？



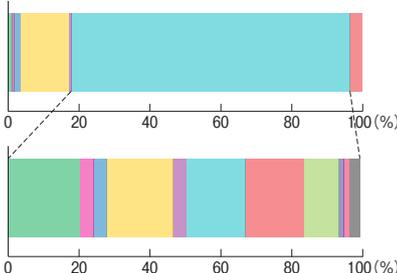
▲カスタムメイドのマウスガードの一つ

弾力性のある軟性樹脂などで上あごの歯を覆うことにより、外からかかる力を緩和する器具。ボクシング、ラグビー、アメリカンフットボール、キックボクシング、空手、ラクロス、アイスホッケー、インラインホッケーで義務化(性別、年齢など一部義務化含む)されている。

マウスガードは十勝歯科医師会の多くの医院で製作しているため、かかりつけの医院に相談を。詳細はホームページへ。<http://www.octv.ne.jp/~tda118/>

高校における歯の破折の運動種目別発生状況

■体操 ■機械体操 ■陸上競技 ■武道
■登山 ■球技 ■その他



※球技内訳

■サッカー ■テニス ■ソフトボール ■野球
■ハンドボール ■バレーボール ■バスケットボール
■ラグビー ■卓球 ■バドミントン ■その他

独立行政法人日本スポーツセンター
「学校管理下における歯・口のけが防止必携」(2008年3月発行)より

「歯や口のけがで医者にかかる人のうち、実はスポーツによる外傷が原因となるケースは多く、10人に1人の割合」と小林さん。そして「マウスガード」とは、ボクシングなどの格闘技や選手同士のコンタクトの多いラグビーなどで使用されるイメージが強いですが「ほかにもバスケットはリバウンド争いなどで肘がぶつかって外傷を負うことが多いですし、野球はボールが顔面にぶつかったりしてけがをしやすい」と説明。義務化されていないスポーツ

でも、マウスガードを着用するよう勧められています。脳への衝撃を緩和する点もマウスガードの大きなメリットです。小林さんは「意外と知られていないのですが、脳へのダメージは知らず知らず蓄積され、後にさまざまな影響が出る危険性があります。その軽減にマウスガードは有効なのです」と強調します。

運動パフォーマンス向上も

また、健康面だけでなく、運動能力向上も期待できるといいます。「思い切り力を出すときに人は歯を食いつぶりますが、そのかみしめる力は100kgを超えることもあります。マウスガードを着用すれば、かみしめによるダメージから歯を守るのに加え、しっかりとかみしめられるようになることで運動パフォーマンスにいい影響を与えるのです」。実験では、野球選手のバットのスイングスピードが時速2km以上アップした事例も報告されています。

「思い切り力を出すときに人は歯を食いつぶりますが、そのかみしめる力は100kgを超えることもあります。マウスガードを着用すれば、かみしめによるダメージから歯を守るのに加え、しっかりとかみしめられるようになることで運動パフォーマンスにいい影響を与えるのです」。実験では、野球選手のバットのスイングスピードが時速2km以上アップした事例も報告されています。

適合性が機能発揮のカギ

「着け始めは発音や呼吸に違和感を覚える人も多いのですが、それは徐々に解消されます。歯は一度失うと取り戻せません。スポーツをする上でマウスガード着用効果がどれほど大きいかをしっかりと理解してもらいたいですね。多くの人が安全にスポーツを楽しみ健康な歯を維持できるよう、小林さんはマウスガードの普及に期待しています。

しかし、マウスガードを着用する上で大切なのが、自分の口にしっかりとフィットしていること。既製品や自分で製作する安価な市販品では適合性に課題があるため、小林さんは「歯科医が一人ひとりの状況に合わせてしっかりと調整するカスタムメイドのマウスガードを着用してほしい。使用感が全く違います」と呼びかけます。マウスガードはピッタリ合っていないと機能が十分発揮されないばかりか、顎(がく)関節症を引き起こす場合もあるといえます。



▲スポーツにおける外傷例。選手同士の激突や用具がぶつかるなどで、歯が折れたり、歯が歯ぐきに埋入することも

歯や口の“守護神”
スポーツがさらに楽しく

お口のシートベルト推進事業について説明する十勝歯科医師会会長の小林さん



十勝歯科医師会が取り組む「お口のシートベルト推進事業」。

80歳になっても20本以上の自分の歯を保つことを目指す「8020運動」の一環で、

歯と口の健康を守るためのマウスガード着用を推奨しています。Chai編集部は3回シリーズでこの事業を紹介。

まずは会長の小林靖さんに事業趣旨やマウスガードの効果などを聞きました。

8020運動とは？

「ハチ・マル・ニイ・マル」と呼ばれるこの運動は80歳まで20本以上の歯を保とうとするもので、1988年に厚生労働省と日本歯科医師会が提唱。28本の歯のうち(親知らず除く)、20本以上の自分の歯があれば「ほとんどの食物をかみくだくことができ、おいしく食べられる」「歯を食いつぶることができるので元気に運動できる」ため、人生をより豊かにできるとしている。