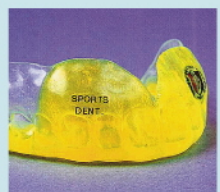


十勝歯科医師会  
お口のシートベルトに  
マウスガードを！中

デザイン性高いタイプも



歯科医により製作されるカスタムメイドのマウスガードには、さまざまなバリエーションがあります。近年はデザイン性を高めたタイプも多く、プロスポーツ界ではマウスガードを自己主張アイテムとしてオシャレに着用するアスリートが増えてきています。



真剣に稽古を積む塾生。食いしぼりが利くマウスガードは、攻めにも効果を発揮します



▲マウスガードの広がりを受け入れる飛永さん



さまざまな技が可能な格闘空手



▲格闘家の歯と口をしっかりと守るマウスガード (右から田中さん、伊藤さん)

1981年に創立し、全国に100以上の支部を持つ大道塾。突き技や蹴りといった打撃に加え、投げ技や関節技、絞め技、さらに頭突き、肘打ち、金的蹴りまで認められる「空道」の技を磨く、格闘空手の団体です(使用で

歯を食いしぼるダメージが大

きる技はクラスに応じて変化)。帯広支部はその中でも歴史ある組織で、現在、幼児から社会人まで180人の塾生が登録。全日本大会の覇者を多数輩出し、あらゆるクラスで常に全国で上位争いできる選手を擁す、強豪支部として知られています。

空道では、中学生以上に公式戦でのマウスガード着用を義務化。「歯を食いしぼることで歯にかかる圧力が、何より大きなダメージなのです」と支部長の飛永耕治さん。自身はマウスガードが普及し始める以前から空道を続けているため、「歯が割れるなどかなりガタがきてしまつて…」と苦笑い。義務化以降、同支部では対

息苦しさなくぴったりフィット

象者全員がマウスガードを所有するようになりました。

その恩恵を受けているのが、全日本大会を3度制覇し、中量級国内最強とされる田中俊輔さん(25)。厳しい稽古を続け、全国の猛者と試合を重ねながらも健康的な歯と口を保持しています。「マウスガードはスポーツ歯科で製作してもらいました。以前、既製品を使用していたときに感じた息苦しさはなく、ぴったりフィットしています。パンチやキックを放つ際、あごにしっかりと力が入る感覚があります。今はマウスガードなしでは不安ですね」とその効果を説明します。

また、ジュニアで全国、全道の舞台で活躍してきた女子選手、伊藤望さん(12)は中学校に進学した今春からマウスガードを着用するようになりました。「初めて装着したときは多少違和感もありましたが、今は気になりません。もちろん、歯医者さんで作ってもらったものを使っています」と話しています。

マウスガードの広がりを受け入れ

「歯の食いしぼりが好きやないので、私はウエイトトレーニングをするときなどにも着用します」と飛永さん。そして、指導者の立場から「歯をしっかりと守りながら、武道に打ち込める環境が整ったのはありがたい」とマウスガード着用の広がりを歓迎し、今後のさらなる普及を願っていました。

また、ジュニアで全国、全道の舞台で活躍してきた女子選手、伊藤望さん(12)は中学校に進学した今春からマウスガードを着用するようになりました。「初めて装着したときは多少違和感もありましたが、今は気になりません。もちろん、歯医者さんで作ってもらったものを使っています」と話しています。

# 格闘家の歯をばっちりガード！ しっかり噛みしめパワーもアップ

8020運動の一環、十勝歯科医師会「お口のシートベルト推進事業」を紹介するシリーズ2回目は、実際にマウスガードを着用しているスポーツ選手にスポットを当てます。総合格闘武道「空道」の稽古に励む、全日本空道連盟・大道塾帯広支部(飛永耕治塾長、帯広市西17条南4丁目16)の道場を訪ねました。(Chai編集部)

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」「歯を食いしぼ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。