

歯、お口のケガの予防に「マウスガード」を

ス

「スポーツ選手は歯が命」というキャッチフレーズがありますが、本格的な職業としてのプロスポーツ以外にも、趣味として様々なスポーツを楽しむ一般の方々が増えており、生涯スポーツを長く続けるためにも、健康な歯が必要です。硬いものでも何でも食べられる健康な歯で毎日規則正しい食生活をする事で、スポーツに必要な基礎体力は維持されます。

しかし、その大切な歯も、スポーツ中のアクシデントにより折れたり(破折)、抜けたり(脱臼)してしまふことがあります。比較的、歯のケガが多いのは野球で、プロ野球でもキャッチャーのマスクの上からボールが当たり、その反動で前歯が折れることがあります。また、イレギュラーしたボールが直接顔に当たり、歯の破折や、脱臼を起こします。意外なスポーツでは、水球などでも相手の肘があたりケガをすることがあります。

これらの競技に比べ、ラグビー、ボクシング、空手といったいわゆるコンタクトスポーツでは、歯を守るためのマウスガードの着用が義務付けられており、歯、お口のケガは少なくなっています。マウスガードは、マウスピースとも呼ばれ、主に上あごの歯全体に装着し、外力から歯、顎の骨への衝撃を和らげ、歯の破折・脱臼や顎の骨折、さらには周りの軟組織(唇、頬など)のケガを防止する

ものです。不意の転倒の際には、上下の歯が直接接触し衝撃が伝わるのを防ぎ、また、首周囲の筋肉の緊張を高める効果により脳震盪の予防にもなるとも言われます。さらには、奥歯でのくいしばりの力が高まることにより、全身的な筋力の瞬間的なアップにもつながるといふ二次的な効果も期待されます。

マウスガードには、市販の既製品もありませんが、歯科医院にて作製するカスタムメイドタイプのもは、精密な歯型を採り模型上でマウスガードを作製し、装着時にはかみ合わせの調整もします。そのため装着感もよく、口周りの筋肉の動きを妨げず、より大きな効果が期待できます。また、色厚み、硬さなど、使用するスポーツに合わせてある程度自由に作る事ができ、その後のメンテナンスも可能です。

着用が義務付けられていないスポーツでも、トップアスリートはもちろんアマチュアのスポーツ愛好家の方々も、ぜひこのマウスガードを着用し、事故を未然に防ぎ、楽しく長く生涯スポーツを続けたいと思います。



●次回掲載予定日は**4月18日**です。

茨城新聞2012/02/1

