



## スポーツは歯が命！

城里町歯科医師会

大谷翔平選手、素敵ですね！

一流のアスリートの間では、歯の状態がパフォーマンスに直結するとして、歯の定期検診や歯列矯正に取り組み、歯を大切にすることが常識となっています。

元メジャーリーガーのイチロー選手は、1日に5回歯を磨くと言われていましたし、元プロサッカー選手の中田英寿選手は、現役時代に海外で活躍中、かかりつけの歯科医院で歯の治療を受けるために帰国をして話題となりました。

わが国のトップレベルの選手を調べたところ、一般の人よりも虫歯が少なく、未処置歯もほとんどないという結果が出ています。また、マウスガードはボクシングなどの格闘技系スポーツだけでなく、ラグビー、アメリカンフットボール、空手、ラクロス、アイスホッケー、インラインホッケーなどのコンタクトスポーツについては装着が義務化され、野球、サッカー、バスケットボール、バレーボール、テニス、柔道、相撲、スキー、スノーボード、サーフィン、自転車競技などの突発的な事故が起こりやすいスポーツについては装着することが望ましいとされています。

### 種類ごとの代表的なスポーツの例

- (1) コンタクトスポーツ(相手と激しくぶつかるスポーツ)  
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 など
- (2) 格闘技系スポーツ  
ボクシング、空手、柔道、レスリング など
- (3) 器具がぶつかる可能のあるスポーツ  
野球、ホッケー など
- (4) 転倒により顔面をぶつけてしまうスポーツ  
陸上、体操、スキー、スケート、スノーボード など
- (5) 歯に強い力のかかるスポーツ  
ウエイトリフティング、綱引き など



▲マウスガードの例

### マウスガードとは？

スポーツ時に歯に装着して、歯とお口の怪我を予防したり、軽くしたりするための安全具です。マウスガードを装着することで接触時の衝撃が緩和され、歯の打撲、破折、脱臼(ぐらつく)、脱落(抜け落ちる)を予防することに加え、脳震盪や頸椎損傷に対しても予防効果があります。また、選手同士がぶつかっても、歯で相手を傷つけるのを防ぎます。特に上顎前突の場合、スポーツ中の人やボールとの接触時、転倒時などに前歯を欠損しやすいため注意が必要です。

ラグビーや空手などの激しいコンタクトスポーツでは必須アイテムですが、野球においても、ワンバウンドしたボールが前歯に当たることによる破折や脱臼などの重症な怪我が多いと個人的には思います。高校野球では2010年から、「白または透明なものに限り」といった条件付きで使用が解禁されました。

### マウスガードの種類

- (1) スポーツ用品店などで購入し、選手自身がお湯などを使って軟化し歯に合わせるカスタムフィットタイプ
- (2) 歯科医が診査、型取りに関与せず、インターネットを通じて企業などによって制作されるタイプ
- (3) 歯科医が診査、型取りをし、各選手の競技科目やレベル、歯並びなどを考慮して設計し、デザインする完全オーダーメイドのカスタムメイドタイプ

マウスガードは自分のお口に合っていてこそ、有効性が発揮されます。お口にピッタリ合ったものにするためには、マウスガードを扱っている歯科医院で作ってもらうことが近道です。ただし、健康保険適応外なので金額や作り方、色やデザインなど必ず歯科医師と相談しましょう。