

歯の衛生週間によせて⑥

桐生市歯科医師会

マウスガード

ボクシングやアメフトの競技でカラフルなマウスピースを着用している選手を見たことがあるかと思えます。

それが「マウスガード」です。近年、アスリートにおいて、このマウスガードの存在が注目

ものです。

マウスガードはスポーツ時のさまざまな接触の際に、歯や口の中の粘膜、舌、唇などを外傷から守るもので、顎(あご)の骨折

あるいは用具などとの接触を伴うスポーツでは、口の周りを切ったり、歯が欠けたり抜けてしまうなどのトラブルを引き起こしやすい

やめまいやふらつき、意識消失を起こす脳しんとうの予防にも効果があります。

リンピックの女子ソフトボールで優勝した日本代表の立役者、上野由岐子投手もマウスガードを使用していました。歯や顎の保護の

ためだけでなく、心と体を安定させ、さらなる力を発揮するためにアスリートにとってマウスガードは必需品といえるでしょう。

つまり、マウスガードは、外傷の予防とパフォーマンスの向上に有意義な「すぐれもの」なのです。

マウスガードには既製のものと歯科医院でつくる個人に合ったものがあります。既製品は精密に適合させるの

もう一つの理由として、筋力の向上や体のバランスの安定などスポーツパフォーマンスの向上にも役立ちます。

また、正しいかみ合わせの調整ができないと顎の関節を痛めたりもします。最悪の場合には既製品を装着することで、歯が折れたり、顎の骨折を助長したりするので注意が必要です。

くるマウスガードは個人の口に合っているため、既製品のこれらの欠点を大幅に改善できるものとなります。個人の口に合ったものがより効果を発揮しますので、歯科医院でよく相談してください。

外傷予防とパフォーマンス向上に

7日に桐生市保健福祉会館で開かれる「歯の衛生週間行事」ではマウスガードの展示も行いますので、ぜひご覧ください。(おわり)