

## 桐生市歯科医師会

—5—

マウスガードとは、スポーツ中に起こるお口のけがを未然に防ぎ、大切な歯を守ってくれるプロテクター(防具)です。強い衝撃から歯を守るために、高性能な衝撃吸収材でできています。

選手同士、あるいは用具などの接触を伴うスポーツでは、お口の周りを切ったり、歯が欠けたり抜けてしまふなどのトラブルを引き起こしやすいものです。安全にスポーツを楽しむためには、それ

に適した用具や防具が必要になります。具体的には、スポーツ時のさまざまな接触の際に、歯やお口の中

の予防にも効果があります。また、歯や顎の保護のためだけでなく、心と体を安定させる効果

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

また、正しい噛み合わせの調整ができないと顎の関節を痛めることもあります。さらに、お口に合わない既製品を装着することは、歯が折れたり、顎の骨折を助長したりするので、上手に使う必要です。

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。個人のお口に合ったものが、効果をより発揮しますので、作製に關しては歯科医院でよく相談してください。5、6日に桐生市保健福祉会館で開かれる「歯の衛生週間事業」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。

## スポーツ時の口のけがが防ごう

の粘膜、舌、唇などを外傷から守るのがマウスガードです。顎(あご)の骨折やめまい、ふらつき、意識消失を起こす脳震盪(しんとう)

もあります。試合などでさらなる力を発揮するため、スポーツ選手にとってマウスガードは必需品といえるでしょう。

のが困難なため、異物感が強くあったり、噛(か)んでないと落ちてきたり、発音しづらいたなどの不都合を生じやすいのです。

一方、歯科医院でつくるマウスガードは個人のお口に合っている