

マウスガードとは

マウスガード(Mouthguard: MG)とは、スポーツでの歯や口のケガを予防するために、口の中あるいは外につけるやわらかい器具や装置のことです。



マウスガードの必要性

スポーツに事故やケガはつきものです。安全のためにはルールを守るとともに、からだによく合った防具を使用することが非常に効果的です。MG は、歯や口への強い衝撃力を分散吸収するので、外傷から防護能力が高いことが示されています。

マウスガードの種類

MGには大きく分けて以下の2種類があります。

- 市販品(既製品): 低価格だが適合が悪く、違和感が強い。
- カスタムメイド: 歯科医師が競技者ごとに合わせて製作するMG。適合が良い。カスタムメイドは歯科医師が形や咬み合わせを調整します。そのため市販品と比較して適合が良く、違和感が少なく、歯を守る効果が高くなります。



義務化・推奨されている競技(2023.3 現在)

- 完全義務化: アメリカンフットボール、ボクシング、総合格闘技、テコンドー
- 一部義務化: アイスホッケー、空手、ラグビー
- 推奨: モーターバイク
- 許可: バスケットボール、高校野球、柔道、ハンドボール

競技種目によって色が指定されていますので、MGを製作する際に確認をしましょう。積極的にMGを使用しましょう。

マウスガードの使用方法

- ケガを予防するためには、試合だけでなく練習時も常に使用しましょう。
- 使用後の清掃には専用のスプレーや洗剤を使用し、常温の水で洗いましょう。
- 保管は乾燥させてから専用のケースに入れ、高温を避けてください。
- 劣化すると適合性が悪くなるため、半年～1年に1度は作り替え、歯科医師に相談しましょう。



マウスガード Q&A



Q: 健康保険で作れますか? A: MGは健康保険では作れません。

Q: 治療回数は? A: カスタムメイドの場合は3～4回の通院が必要です。

Q: 保管方法は? A: 清掃し乾燥した状態で、常温にて保管してください。

Q: むし歯がある場合は? A: むし歯の治療を行ってからマウスガードを作りましょう。

Q: 生え変わり・矯正治療中でもつくれますか? A: 歯の位置が変わる時期に作ったMGは、頻繁に確認する必要があります。歯科医師とよく相談をしましょう。

歯医者さんでカスタムメイドマウスガードをつくりましょう!