

2014年12月1日掲載

スポーツと歯科

脳も守るマウスガード

近年、多くの方が趣味として、また健康づくりのためにいろいろなスポーツを楽しんでいます。バスケットボール、サッカー、ラグビーなどコンタクト性の高いスポーツをされる方もおられるでしょう。

その中で、若いころプレー中に相手にぶつかったりして歯が脱臼したり折れたりして、隣の歯を削ることを余儀なくされたり、歯の色が変わったり…という経験をした方もいるかもしれません。結構頻度は高いのです。

そういったスポーツ外傷の予防策の一つとして「マウスガード」というものがあります。現在テレビなどでもマウスガードをしているスポーツ選手を多く見掛けます。ボクシング、NBA（アメリカプロバスケットボール）、野球、ラグビー等々です。

使用目的としては、衝撃から歯を守る・頭を守ることです。マウスガードで直接歯を覆うので歯を守れると同時に、衝撃で起こる脳震とうの危険性を減少させることにも期待ができます。脳震とうを繰り返すことで脳にダメージを与え、後遺症を引き起こすことがあるため、マウスガードを装着することで頭部への衝撃が緩和されることが分かっているためです。

また、装着時に筋力が上がること、ラグビーでは怖い頸椎（けいつい）損傷の予防効果も認められています。

ただし、適切なものを使用しないと顎（がく）関節症になる恐れもあるため、作製に当たっては歯科医院に相談してください。