

2015年1月19日掲載

スポーツマウスガード
歯科医師作製 最もお勧め

スポーツマウスガードは、ボクシングやラグビーなどのコンタクトスポーツでは必須のもので、最近では野球などスポーツ全般に装着が推奨されてきています。種類はおよそ3タイプに分けられます。

ひとつは、既製のものをそのまま上下の歯でくわえるものです。これは「プリフォームドタイプ」と呼ばれるものですが、呼吸や声を出すたびに、口を開くだけで外れてしまいます。また、咬み合わせについては全く配慮されていないという欠点があります。

既製のものであっても、自分の口に合わせた成形ができるタイプのももあります。「マウスフォームドタイプ」といわれ、前者の「プリフォームドタイプ」に比べると、欠点は改善されています。

自分の口で咬むことで成形するため、ある程度咬み合わせとも調和します。ただし、ぴったりと口に合わせ成形することはかなり難しく、経験と技術が必要とされます。

最もお奨めするのは、歯科医師が作製するスポーツマウスガードです。これは「カスタムメイドタイプ」といわれ、各個人の咬み合わせにも配慮して作製するため、歯や口にも違和感なくフィットすることができます。これにより、筋力アップや、身体の重心の安定化など、さまざま効果に期待が持てるという報告もされています。

自分に合ったスポーツマウスガードが必要な方は、歯科医師に相談してみてください。