

2016年12月5日掲載

運動とマウスガード
自分専用、手軽に製作

顎顔面（がくがんめん）周囲のケガは、交通事故、階段などでの転倒・転落に次いでスポーツによるものが多く、最近では、マウスガードをはめることでスポーツでの外傷の多くを防止し、軽減する効果が徐々に認知されるようになり、各種競技における装着義務化や競技連盟・団体の装着推奨によって、使用者が増加しています。

マウスガードとは、口のケガを予防するために上顎の歯を被うようなU字型のもので、衝撃を吸収するよう柔らかい素材でできています。歯科医院で歯型とかみ合わせを取り、ぴったりと口に合わせてオーダーメイドで作る「カスタムメイドタイプ」と、スポーツ用品店で購入して自分で形作る「マウスフォームタイプ」があります。

かつては、歯科や専門業者によって製作するのはトップアスリートに限られていましたが、最近では製作者の増加、製作技術の普及、製作コストの低下などにより、手軽に安く自分専用のマウスガードを成形することが可能になり、「カスタムメイドタイプ」の使用者が増加しています。特徴として、適合性がよいため違和感が少ない、落ちにくい、息苦しさがない、しゃべりやすいことなどが挙げられます。市販品と比較すると装着感が大きく改善されている上、色を任意に配色できてデザイン性があるのも普及の要因と考えられます。