

# 医科学 見聞録

## 歯やあごなどのケガを予防しよう

公益社団法人 山口県歯科医師会  
常務理事 山野 渉（スポーツデンティスト）

歯科医院には、様々な種目の選手が歯やあごなどのケガで受診されます。一般に、歯やあごなどのケガをする種目としては、相手とぶつかるラグビーやアメリカンフットボール、ボクシングや空手などの格闘技を思い浮かべるとと思います。しかし、野球やサッカー、バスケットなどの競技でも多くの選手がケガをしています。それは人以外にもボールやバット、ネットのような器具との接触、転倒による地面との接触をすることが多いからです。



### ○歯のケガの危険性

ケガをするのは女性より男性が多く、10代が最も多いです。一番多くケガするのは上の前歯です。前歯を打ったり（打撲）、歯が折れたり（破折）、ぐらついたり（脱臼）、歯自体が抜け落ちることさえあります。激しくぶつかると、あごの骨が折れることもあります。重症の場合には、長期間の入院や治療が必要になりますので、なんとか軽症にとどめる必要があります。

### ○ケガ防止のために

スポーツ中の歯やあごなどのケガの防止のためには、まずは定期的に歯科健診を受け、むし歯の治療などをしっかりしておくことが大切です。また、マウスガードを装着することでケガを防止できたり、軽減できたりすることもあります。最近はマウスガードの義務化や推奨化をする種目が増えてきています。レスリングや野球などの選手がマウスガードを装着している姿をご覧になったことがある方も多いかと思います。長年禁止されていた柔道においても、今年やっと大会における装着が許可されました。



### ○マウスガードの選び方

市販のマウスガードはスポーツ用品店やインターネットで色々な種類が販売されています。そのままつかうストックタイプや、熱であわせるマウスフォームタイプなどがあり、値段は数百円から数千円と様々です。しかし、市販品では個々の口にぴったりのものは作ることはできません。フィット感だけでなく、機能性や安全性の面でも歯科医院で作ったものが一番です。興味のある方は一度、歯科医院で相談してみましよう。