

# 医科学 見聞録

## マウスガードの効果

公社) 山口県歯科医師会 常務理事  
スポーツデンティスト 山野 渉

9月のラグビーワールドカップにおける日本チームは「Our Team (私たちのチーム)」のもと、大活躍でした。試合中、日本選手は様々な色のマウスガードを装着していたのをお気づきになりましたか？

マウスガードは歯や口腔の外傷予防が一番の目的で、ボクシング、ラグビー、空手などの他に、数多くの競技で装着の義務化や推奨がなされています。また、スポーツ選手は力を出す時に歯を食いしばっており(スポーツクレンチングと言います)、基本的にしっかり噛むと全身の筋肉にポジティブな効果が生まれ、力が出せることがわかっています。この効果もマウスガードにより付与できることが最近の研究で明らかになってきました。



実は日本のマウスガードの歴史は意外に長く、1925年に歯科医師がボクシング選手のために作製したのが始まりで100年の歴史があります。しかし、歯科医院でのマウスガード作製は医療保険がきかず高価なため、なかなか定着せず安くて手軽なスポーツ用品メーカーの既製品が主流となっていました。最近ようやく安価で上質な製品の開発により、歯科医院での作製価格は安くなり、「マウスガードは歯科で作る」という本来の姿に戻ってきています。

歯科ではマウスガード作製の際、選手各々の模型をもとに、種目、年齢、利き腕、利き足などのデータを参考にし、選手の口腔内に適した適正な噛み合わせを付与していきます。また、適合性に優れているので違和感が少なく、発音し易いなど多くの利点もあります。

<sup>こうごう</sup>咬合(噛み合わせ)と運動機能の関わりは密接で、バランス機能にも影響を及ぼし得ます。スポーツ選手こそ歯や咬合を整えておくことが大切で、ジュニア期から口周りの疾患や外傷・障害のリスクを軽減し、ベースである歯列や咬合のコンディションを整えていくことが重要です。