

# マウスガードとは？

マウスガードとはスポーツ時に口や顎（アゴ）のケガを防ぐため、主に上アゴにつけるものです。弾力性のある材料でできていて、歯をすっぽり覆うような形をしています。

試合中、練習中の歯が折れる、抜け落ちる、唇、舌、頬の粘膜などの切り傷、アゴの骨折といったケガの防止、軽減にマウスガードが役立ちます。ボクシングではマウスガード装着が義務になっています。プロの選手はマウスガードを二つ準備する必要があります。

## マウスガードの作り方

### ① カスタムメイドタイプ（お勧め）

歯科で歯型をとって、それぞれの口にあったマウスガードを製作します。かみ合わせや外形の調整ができるので装着感がよく、効果の高いマウスガードが製作できます。



前歯に色をつけて二層構造に

シートはいろいろな色が選べる

### ② マウスフォームドタイプ

お湯につけて軟化し、口の中で直接合わせるタイプが主です。スポーツ用品店で購入できてお手軽ですが、熱湯を使用するため火傷の危険性があり、また使用者自身で操作するため口にぴったりあったものを作るのは至難の技です。口に合っていないマウスガードを使用すると、かえってケガの原因となったり、アゴの関節に悪影響を及ぼすことがあります。



色は通常単色

お湯で溶かすので一発勝負で失敗できない

## マウスガードの種類

- ① シングルレイヤータイプ・・・一枚のシートを歯の模型に圧接して作ります。
- ② ラミネートタイプ・・・まず一枚のシートを圧接し、その上にもう一枚シートを圧接して作ります。ボクシングなど前歯など損傷しやすい場合前歯を二倍の厚さにして強度を上げることにより、打撃による粘膜、歯の損傷を最小限に防ぎます。当院ではボクシングの選手にはラミネートタイプをお勧めします。



シングルレイヤータイプ

ラミネートタイプ

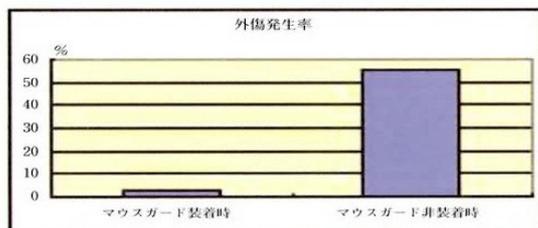
## マウスガードの材料の種類

- ① EVA（エチレン酢酸ビニル共重合樹脂）・・・マウスガードの現在主流になっている材料で、チューイングガムベース、サンダルの底などに利用されている。ラミネートの場合には接着剤を用いて接着する。
- ② ポリオレフェン（製品名MG21）・・・EVAに比べ適合性が良くフィット感に優れる。吸水性が無く無味、無臭、ラミネートの場合の接着剤が不要、選手の体を重んじた材料で安全である。

## マウスガードの効果

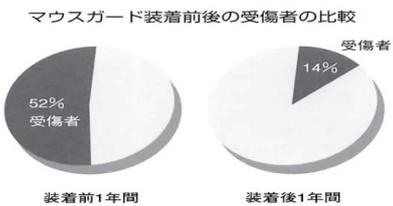
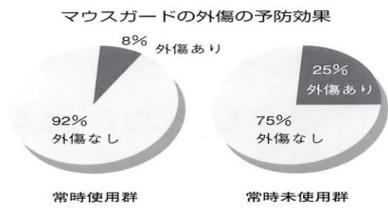


口や顎(あご)のケガの予防効果が高いことが報告されています。



「マウスガードの外傷予防効果について」  
北米の2470名のアメリカンフットボール選手に対する調査から [NcNuttら1989より改変]





口や顎(アゴ)のケガの予防効果が高いことが報告されています。

他には・・・

① 顎関節の保護

マウスガードを歯と歯の間に介在することで顎関節への衝撃が緩和されるといわれています。

② 脳震蕩の防止、軽減

格闘技やアメリカンフットボール、ラグビーなど衝撃の大きいスポーツで脳震蕩の防止、軽減にも効果があるとされています。

③ 心理的効果

以上の効果により安心してプレーできる、積極的なプレーができるという心理的効果も大きいようです。

④ 運動能力の向上

一部の人は、マウスガードの装着により筋力がアップする、平衡感覚がアップするなどといわれていますが、運動能力の向上については、明確には科学的証明はされていないのが現状です。

**カスタムメイドマウスガードを使用した選手の感想**

石川ジム所属元A級プロボクサー (K・M) さん

市販のマウスピースと違って息苦しさや気持ち悪さがなくて無駄な体力を消費しないのでとても良いです。マウスピースをつけている感覚があまり無いので、試合中のインターバルの時もはずさなくて全く問題ないです。これをつけただけで体力が上がった気がします。

