

教えて歯医者さん!

スポーツ選手はなぜマウスガードをしているの?



いよいよ東京オリンピック・パラリンピックが始まりますね!

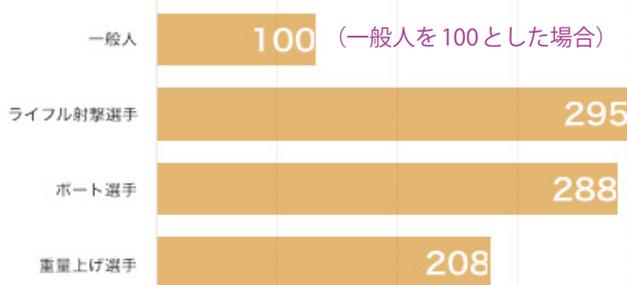
最近ではスポーツ選手が「マウスガード」をつけている姿をよく見かけるようになったのではないでしょうか?例えば、昨年、日本中が熱狂したラグビー・ワールドカップ。試合に出た全ての選手がマウスガードをつけていました。一方で、ゴルフのような競技中に衝突の少ないスポーツにおいても、最近ではマウスガードを着用している選手を多く見かけます。

では、なぜ競技中にマウスガードが必要なのでしょう?その理由について歯医者さんの視点で解説していきます!

理由① 大切な防具 だから

スポーツ選手の歯には、大きな負荷がかかっている

噛み締める力の比較



■出典元: 家族のための歯と口の健康百科 (医歯薬出版)

人は思い切り力を出すとき、歯を食いしばります。左表の通り、スポーツ選手が競技中に食いしばる力はとても強く、ライフル射撃やボート競技選手の咬合力は一般の人の約3倍になることも!

このときマウスガードを装着することで、歯に加わる衝撃をマウスガードの材料が緩和し、残りの力を他へ分散することで、衝撃力が集中することを防ぎます。

また、マウスガードは歯だけでなく顎の骨、さらには首の骨や脳を守るとされており、アメリカンフットボールやバスケットボールなど選手同士が激しくぶつかり合うスポーツが盛んな米国では、幼児期のリトルリーグからマウスガードの装着を義務付けているなど、大切な防具なのです。

理由② 噛み合わせを 整えるため

理想的な噛み合わせは、全身バランスが整う

歯が理想的な位置で噛み合うと、頭の位置が固定され腰の位置が安定し、良いバランスが保たれます。しかし、もともと歯並びや噛み合わせが悪いと、頭やあごの位置が不安定になり、それらを支える首や肩に負担がかかります。その状態が続いてしまうと筋肉や全身の骨格のバランスが崩れて歪みが出てきてしまい、体幹が不安定になります。これでは本来の力が発揮できませんね。

この場合、マウスガードをつけることで一時的に歯の噛み合わせの面が多くなり、顎の位置が安定することで選手が本来持っているバランス能力を発揮させることが期待できます。



マウスガードは 歯医者で 作りましょう!

市販品のマウスガードは安価で入手できるのがメリットですが、お湯で温める簡易な調整方法のため、正確な噛み合わせの位置で整いません。自分の顎の型に合っていないものは歯並びに影響したり、外れやすかったりと危険です。

また、上記で解説した通り、ベストパフォーマンスを発揮するためには歯科医師が調整したオーダーメイドにすることをお勧めします。

当院で実際に作った人の感想を聞いてみました!



マウスガードを着用してからは走行後にあった歯痛や頭痛がなくなり、力まずに走れるようになりました!
(10代・馬術選手)



マウスガード作製料金
税別 15,000 円 (透明色のみ)
※別途、型取り費用がかかります