

高輪クリニック通信

新しいマウスガードを

成長にあった咬み合わせを

生涯 楽しむため

競技生活では、舌や口の粘膜を噛んで傷つけることもあるだけでなく、自分の咬み締める力で歯を折ったり、普通の人より数段早く歯の磨耗が進んでいく。マウスガードはコンタクトスポーツでの受

色とりどりのマウスガード



日々、変わっている いろいろな役割

スポーツ用マウスガードの主な有効性は、歯や顎の外傷予防・脳震とうの防止・軽減だが、他にも様々な特徴がある。

口腔内の外傷予防：歯が折れる、抜ける、ぐらつく、唇・舌・粘膜の裂傷（自分の歯で唇を切る等）、顎の骨にヒビが入る、顎の骨が折れる…など

どの予防をする。脳震とうの予防と軽減。脳への衝撃を緩和する。脳震とうは一度起こすとくせになるので注意が必要。筋力・運動能力を

最大限引き出す。マウスガード装着により歯の接触面積の拡大や、適正な咬合をさせることで、通常口スしている筋力を最大限引き出すことができる。結果、パンチ力アップ、打球の飛距離アップ、パフォーマンス向上が望める。

歯の磨り減り防止。スポーツ選手は、インパクトの瞬間・体の接触・緊張などで普通の人と比べて何倍も歯を強く咬みしめ過ぎているため、自分の咬む力で歯を折ったり、一般の人より歯の磨耗が早く進んでしまう。マウスガードは歯の磨耗を防止するのに最適。顎の関節を保護。顎関節への衝撃を緩和し、顎関節症の予防、軽減をする。バランス感覚向上。頭・首・背骨・腰の位置が正常になり、フォームなどが安定し、再現性が高まる。

成長に併せて！

策は何よりも大切である。特に成長期の子供達の少年スポーツ団体や学校体育では、指導者や先生方のマウスガードの理

解がとても重要といえる。マウスガードは「歯と脳を守る大切な防具」だと、ぜひ子供達に教えてあげていただきたい。

身体を護る

歯の磨り減り防止。スポーツ選手は、インパクトの瞬間・体の接触・緊張などで普通の人と比べて何倍も歯を強く咬みしめ過ぎているため、自分の咬む力で歯を折ったり、一般の人より歯の磨耗が早く進んでしまう。マウスガードは歯の磨耗を防止するのに最適。顎の関節を保護。顎関節への衝撃を緩和し、顎関節症の予防、軽減をする。バランス感覚向上。頭・首・背骨・腰の位置が正常になり、フォームなどが安定し、再現性が高まる。

このような自傷によるスポーツ障害も防止する役割をもつ。また競技人生の期間より、人生の長さは遥かに長いもの。現役中の、歯や脳や顎へのダメージを極力少なくし引退後も健康な人生を送り、生涯に渡ってスポーツを楽しむもつ。スポーツでは安全対

欧米ではマウスガードを装着せずに事故が起きた場合、指導者が罰せられたり訴訟問題にまでなることもある。日本でも近い将来そうなるかもしれない。マウスガードで、選手とご自身も守っていく必要がある。

遅れている日本

ちなみに藤巻弘太郎が出演したラジオはその時簡に聞けなくても、オンデマンドで視聴可能。時間のあるときに聞いていただきたい。
【番組サイトアドレス】<http://www.radionikkei.jp/kenkounet/>

心理的にも

マウスガードの装着による心理的効果。安心してプレーに専念できるため、積極性が増し、スポーツパフォーマンスが向上する。また脳波や脳内物質の研究からも、集中力アップ、リラックス効果等で、パフォーマンスアップだけでなく、後々の心身の回復にも役立つ。

予防のため

折れた歯を治療すると、仮に自費治療だと10〜20万円するし、何より貴重な練習時間が割かれてしまう。その金額はマウスガード価格の約10〜20倍以上なので、時間的にも経済的にもマウスガードを装着することが望ましいといえる（高輪クリニック）