

## マウスガードQ&A

### Q1 マウスガードとはどのようなものですか？

A マウスガードは歯に装着することにより歯や口のまわりの軟組織を保護することができる軟性樹脂の安全具です。

### Q2 なぜマウスガードが必要なのですか？

A スポーツ中は想像以上の衝撃が顎顔面に及ぶ可能性があります。そのためお口の中のけがを予防する、歯のすり減りを防止する、顎関節を保護するなど様々な効果が期待できます。

### Q3 マウスガードを作るのに必要な受診回数はどのくらいですか？

A ケースにもよりますが2回～4回程度です。  
1回目 説明、歯の型取り → 2回目 口腔内に装着 → 3回目経過観察・調整(数回) という流れになります。

### Q4 マウスガードを作る費用はどのくらいかかりますか？

A マウスガードは保険適用外になります。作製する歯科医院で確認してください。

### Q5 マウスガードには色々種類があると聞いたのですが？

A マウスガードには市販品と歯科医師が作製するカスタムタイプのものがあります。当然カスタムタイプのマウスガードのほうが適合性が高いので効果も高くなります。

### Q6 マウスガードのお手入れはどのようにしますか？

A 専用の洗浄剤や除菌スプレーを使用し洗浄した後、水道水で洗ってから乾燥させて、専用のケースで保管してください。

### Q7 マウスガードの保管で気を付けることはありますか？

A マウスガードは高温により変形するので、熱湯での洗浄、乾燥機の使用、高温になる室内や車内での保管等に注意してください。

### Q8 歯の治療中ですが作製できますか？

A 作製することはできますが、治療後に噛み合わせが変わり装着感が変わることもあるので、まず治療を完了してから作製をおすすめします。

### Q9 矯正治療中ですが作製できますか？

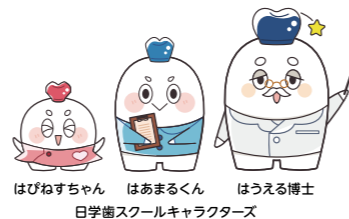
A 作製できますが、治療経過に影響を及ぼすおそれもあるので、治療中の歯科医師と相談の上、作製して使用することをおすすめします。

日本スポーツ振興センター スマートフォン用  
スポーツ事故対応ハンドブックはこちら



公益社団法人 日本学校歯科医会  
学校安全教育調査研究委員会

令和5年6月発行「マウスガード知っていますか？」(簡略版)



# 大切な歯・口を守る マウスガード 知っていますか？

## 指導者および学校関係者のみなさまへ

### 大切な歯・口を守るには？

#### ① 安全教育・危険予測学習の充実

安心安全にスポーツができるよう「指導者」「学校関係者」「選手」「児童生徒」等に対する教育、学習が重要です。特に危険が潜んでいる場所や危険な行為、プレーなどを予測回避する方法を指導することが大切です。



#### ② 行動変容を期待

安全教育・危険予測学習をとおして、選手や児童生徒が自らの行動を改めて振り返り、行動することが大切です。



#### ③ 環境改善の実施・用具の点検

スポーツに使用する用具の安全性の確認、グラウンドや練習器具の整備なども重要です。

#### ④ マウスガードの使用

①～③の対応に加えて、コンタクトスポーツやボール、バット、ラケット等を使用する競技では安全具として「マウスガード」を使用することが重要です。また選手や児童生徒が練習中や競技中において、マウスガードを使用する重要性を理解できるように指導者や学校関係者が定期的に指導する必要があります。



## 歯・口の役割と大切さ

#### ① 咀嚼機能(食べる)

最も大切な機能が「咀嚼」です。毎日の食事の際に食べ物を取り込み、よく噛んで味わうために丈夫な歯・口は欠かせません。



#### ② 発音機能(話す)

歯が欠けたり、抜けている状態では、発音がしづらく、例えば前歯を失った状態では息が漏れてしまいます。



#### ③ 審美性(笑う)

歯が抜けた状態では、会話や笑ったりすることに抵抗を感じます。



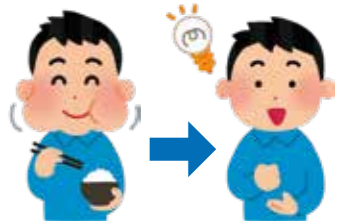
#### ④ 平衡感覚

噛み合わせは平衡感覚にも影響します。



#### ⑤ 脳への刺激

噛む動作が脳の活性化につながります。



## なぜマウスガードが必要なのか？

運動やスポーツ中のけがにより欠けたり、抜けたりした歯は、治療しても元の状態に戻すことが困難となる場合があります。

治療を受ける場合にも長い時間や費用がかかり、また何より歯の寿命が短くなる可能性も考えられます。これらの対策の一つとして、歯・口のけがの発生率を低くすることができます。



## 外傷について

歯・口の外傷にはさまざまな種類があり、代表的なものとして、歯では破折、不完全脱臼、脱臼、軟組織では、頬粘膜、舌、歯肉の損傷、また顎骨では骨折、顎関節脱臼などがあげられます。



歯の破折	歯が折れたり、その下の根の部分が折れたりすること
歯の脱臼 <sup>だつきゅう</sup>	歯に外力がかかり歯が抜けたり、挺出したりすること
歯の陥入 <sup>かんにゅう</sup>	外力により歯が顎の骨の中に押し込まれること
顎骨骨折	顎の骨が折れた状態、症状として患部の痛み、腫れ、出血、噛み合わせの異常がみられる
顎関節脱臼	顎関節部の痛み、顎の動きの制限(口を閉じれない等)がみられる
軟組織の損傷	口のまわりの皮膚や粘膜にみられる外傷のこと

## マウスガードの効果

- ① 歯への外傷が予防できます
- ② 自身の歯によって唇や頬などを噛んでけがすることを防ぎます
- ③ 顎の骨、顎関節への傷害を軽減します
- ④ 自分の歯によって相手にけがをさせることを防ぎます
- ⑤ 強い噛みしめによる歯へのダメージを軽減します

また相乗効果として、安心感によりプレーに集中できるとも言われています。



## マウスガードの種類

マウスガードには主に市販品とカスタムタイプの2種類があります。

	カスタムタイプのマウスガード	市販品のマウスガード
作製方法	歯科医師が歯型と噛み合わせを取り個人に合わせて作製	使用者自身が調整し使用する
使用感	個人の歯型に正確に合わせて作製するので違和感は少ない	違和感が大きい、発音がしにくい、適合性が悪い
外傷の予防効果	高い	低い

## 市販品のマウスガード

使用者自身の手で調整し使用するタイプで、熱湯につけて軟化したマウスガードを口の中で成型します。安価で手軽に使用できますが、適合が悪いことから外れやすい、しゃべりにくいなどの問題があり、また歯を守る効果はやや低いと考えられます。



## カスタムタイプのマウスガード

歯科医師が歯型と噛み合わせを取り、精密なマウスガードを作製するタイプです。専用のシートと加熱成型機を使用し作製します。

個人の歯型に合わせて作製するので、適合がよく外れにくく、違和感も少ないので発音がしやすくなります。



## 外傷の多いスポーツ

中学校・高等学校における、体育や部活動中の口腔周囲に対する外傷の多い種目

① バスケットボール	② 野球(公式・軟式)	③ サッカー・フットサル
④ バレーボール	⑤ ソフトボール	⑥ ハンドボール
⑦ テニス	⑧ ラグビー	⑨ バドミントン

(令和元年度～令和3年度：日本スポーツ振興センター統計)



## マウスガードが使用されているスポーツ

マウスガードは、義務化・推奨・許可という段階で使用されています。

● <b>完全義務化</b> 必ず使用しなければならない	アメリカンフットボール・ボクシング・キックボクシング・総合格闘技・ラクロス・テコンドー
● <b>一部義務化</b> 条件付きで使用しなければならない	アイスホッケー・インラインホッケー・空手・ラグビー
● <b>推奨</b> 使用することをすすめる	モータースポーツ
● <b>許可</b> 使用しても良い	バスケットボール・硬式野球・柔道・ハンドボール



日本スポーツ歯科医学会  
スポーツ競技別マウスガードの取り決めはこちら

