

第45回 スポーツ中の歯のケガ防止

スポーツで歯を折ったりや口の中を切ったりは、良くあることです。顎・口・顔領域のケガの原因で、多い順に交通事故・転倒・転落・スポーツという統計があります。スポーツでの歯のケガを防止するものに、マウスガードがあります。マウスガードとは、ボクシングの選手が使用しているマウスピースのようなもので、口の中に装着してスポーツによる衝撃から歯や周囲組織を守りケガを予防する装着物です。厚さ2〜3ミリの柔らかいビニール様の素材でできています。

マウスガードは上顎の歯全体を覆うように装着します。それにより、衝撃の吸収、分散が可能になります。競技中に装着し、歯が折れたり、抜けたり、唇や舌の裂傷、顎骨骨折などを予防します。また、顎関節への衝撃を軽減させたり脳震盪^{のうしんとう}予防にも効果があります。ボクシングやラグビーなど選手同士が激しく接触するスポーツではマウスガードの装着が義務づけられています。また、装着が義務づけられてはいませんが、野球、バスケット、ハンドボールといったスポーツではボールが当たって歯が折れたり抜けたりや、相手選手の頭や肘が歯に当たって受傷することも多く

見られます。これらのスポーツでもマウスガードを装着すれば、歯のケガの軽減につながると思います。

マウスガードの入手方法は、スポーツ店で既製品の購入も可能ですが、既製品では装着感が悪い、競技中に息苦しい、発音しづらいという問題があるようです。やはり歯科医院で歯型を取って個人個人の歯と顎、咬み合わせに合わせて作ってもらうのが良いでしょう。

スポーツに限らず歯が折れたり、抜けたりしたら、急いでその歯を持って歯科医院を受診しましょう。歯が抜けても再植という方法で元通りに戻すことが可能な場合もあるので。この時、持参する歯は牛乳や口の中に入れて乾燥させないようにしましょう。しかし水道水などの真水には、歯の根に着いている組織が壊死するので、入れてはいけません。



マウスガード：上顎に装着します。色は白、黄色、透明、青…種類豊富です。