マウスガードを着用しよう

虫歯になったり虫歯により歯を失う子供は年々少なくなっています。

空手道の試合や練習は基本的にノンコンタクトルールであっても、コントロールされているとはいえ技が当たったりすることはよくあります。私自身も長年競技に携わり口の中の怪我には何度も遭遇しました。また稀ではありますがメンホーを着用していたとしても歯が欠けたり折れたり、舌や頬を切ってしまうこともあります。口の中の怪我を最小限にし、大切な歯を守るためにマウスガードの着用を推奨します。

マウスガードは衝撃をやわらげます。自分の歯で、口の中を切ってしまうのも防ぎます。

市販のマウスガードは安くて入手も簡単ですが、なかなかぴったり合った物を作るのは難しいため、外れてしまったり、気になってパフォーマンスを下げてしまったり、発声が思うようにできなかったりと、次第に使わなくなってしまったりします。

歯医者さんでは自分のお口の中の個性に合い目的に応じたマウスガードをオーダーメイドで作ってもらうことができます。また、口腔内のチェックをしてもらうことにより虫歯や歯周炎の早期発見や重症化予防につなげることができます。

＜マウスガード作成の注意点＞

・色は白もしくは透明（全空連競技規定に記載あり）

・発声を伴う競技です。歯列にピッタリ合ったものなら内側は短くても大丈夫。

・軟性素材で作成しメンホーの有無で唇側の厚みは調整してもらってください。

・マウスガードの咬み合わせも調整してもらってください。

小学生の場合、子供の歯と大人の歯が混在していますので、かみ合わせや歯並びは変わっていきます。定期的にチェックが必要で次期に応じて修正や作り直しが必要となります。

料金については保険外となりますのでかかりつけの歯科医師とよく相談してください。

文責　　長野県空手道連盟　医科学委員会　　竹内宗彦