

健康な歯・口で スポーツと人生を 楽しもう!

安井 利一 著



医歯薬出版株式会社

● 動かないスポーツも歯が大事

また、もう一つのグラフは、体がゆれないために歯が果たす役割を示しています。この場合は、かみあっている歯の面積を合わせたことに注目しています。この面積が大きいということは、それだけ多くの歯が合わさっていることになります。

面積が広い人は狭い人に比べて、体の重心が安定します。つまり体がゆれないのです。



●いきなりクイズです

写真はあるスポーツ選手の口の中です。そのスポーツは何でしょうか？



- ① アイスホッケー
- ② ボクシング
- ③ ラグビー
- ④ 野球
- ⑤ アメリカンフットボール

正解は①のアイスホッケーです。

「氷上の格闘技」とも言われるスポーツで、選手同士のぶつかり合いも激しいのが特徴です。体には防具をつけていますが、歯や口はどうでしょうか？
きちんと守っていないと、写真のような口の中になってしまうのです。



● マウスガードは歯科医院に相談しましょう

ここまで、歯がケガによって失われることを述べてきましたが、それらを予防することが大切です。そのために有効なのがマウスガードなのです。現在、マウスガードとスポーツは切っても切り離せない関係になってきています。

マウスガードは、それを着ける方の歯型に合わせて作らないと、歯をきちんと守ることができません。歯の専門家である歯科医院が、その技術を使って作製したマウスガードを使うようにしましょう。

マウスガードは、医院ごとの得意とする方法や、スポーツの性質によって、違ったものを作製することもあります。写真にあるもの以外にも、さまざまな形や色のものがあります。





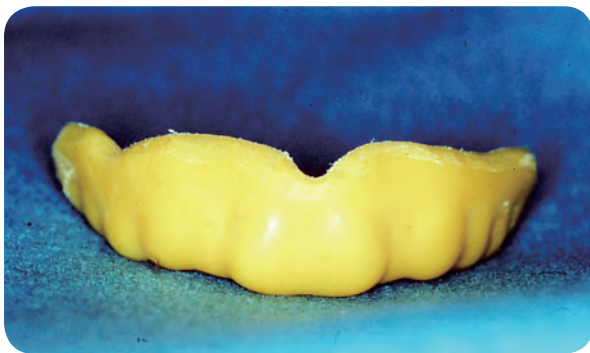
歯型をとります



違和感がなくなるように調整し、磨きます



マウスガードの材料を歯型に押しつけ、大まかな形をつくります（他にも方法があります）



完成したマウスガードによって、すべての歯が均等に接触しています。一般的に上顎に装着します