

スポーツと歯のはなし③

スポーツ用マウスピースってなあに？

近年、スポーツ界で注目されているマウスピースには、どんな効果が期待されているか知っていますか？

スポーツ用マウスピースの効果

1. 歯や口のケガを防ぐ

人や物とぶつかって歯が折れたり、口を傷つけることを軽減・予防することができます。

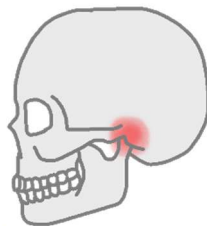


2. 他者にケガをさせることを防ぐ

自分自身の歯を守るだけでなく、歯が原因で相手にケガをさせることを防ぐことができます。

3. 顎関節を守る！？

噛みしめる力や顎関節への衝撃によってかかる負担を軽減することで、顎関節症などの予防に効果が期待されています。



4. 強い噛みしめから歯を守る

野球(打者)のインパクトなど強い力を発揮するときには自然と歯を噛みしめています。マウスピースは、噛みしめたときに歯にかかる力を軽減し、歯が割れてしまうことを防ぐことができます。



5. 姿勢や並行感覚が良くなる！？

噛み合わせが改善することで、重心が安定するため、姿勢や平衡感覚が良くなると言われています。



6. 心理的にも効果あり！？

マウスピースを装着することで、積極的なプレーができるというメンタル的な効果が期待されています。

スポーツ用マウスピースは 歯科医院で作製しましょう！

スポーツ用マウスピースの適切な効果を発揮するためには、自分の歯にピッタリ合わせることが大切です。むし歯や歯周病の治療を終えてから、歯科医院で作製しましょう!!



◇ 監修 ◇

公益財団法人 日本スポーツ協会
公認スポーツデンティスト
アオキ歯科医院

院長 青木 修治 氏

