

九州スポーツ医歯学研究所・近藤剛史代表理事に聞く

マウスガードにどんな効果？

マウスガードの重要性について語る九州スポーツ医歯学研究所の近藤剛史代表理事



「MGをしているスポーツ選手が増えている要因として考えられることは、「外傷予防を目的にラグビーや格闘技などのコンタクトスポーツでは以前から装着が義務付けられていた。最近では日本高野連がMGの装着を推奨しており、導入する競技団体が増えていることが大きい。パフォーマン向上のために自分に合ったMGを希望する選手も多くなっている」

「MGの効果は、「最大限のパフォーマンスを発揮するには、パワーだけに頼るのではなく、しなやかな体の動きが重要になる。力を入れた瞬間、食いしほるのでなく、舌を出したり、口を開けたりしている選手もいて、下顎の位置を調整することで力を発揮していることが分かって

いる。MGを装着すると、顎を開け閉めする筋肉、特に「顎二頭筋」の負荷が小さくなり、スムーズに下顎の位置を固定でき、競技のパフォーマンスの向上につながると思われる」

「また、かみ合わせを調整することで体のパフォーマンス能力の向上や肩などの筋肉の緊張を和らげることも分かっている。日常生活でデスクワークの肩凝り防止や高齢者などの転倒防止などにも効果が期待されている。高齢者は入れ歯のかみ合わせなどに注意してほしい」

「MGを装着するときの注意点は、「外傷予防に重点を置きますと、MGを厚く作るようになるが、かみ合わせが合っていないれば逆にパフォーマンスを落すことになる。特にかみしめる力が強い選手の場合は、筋肉や関節が固定（ロック）されて動きが悪くなり、けがのリスクが高くなるので注意が必要になる」

「MGの素材や製造方法も日々進化している。MGは装着さえすればパフォーマンスが上がるとはならず、体の片寄りを正常の位置に戻す補助的な器具。中には、パフォーマンス向上を訴えているものの、出来上がったMGは個々人の特徴に合わせたものになっていないものが見受けられる。特に学生は競技に打ち込める期間も短いので、悔いのない部活生活を送れるよう、医療者側もしっかり勉強してサポートすることが大切だ」

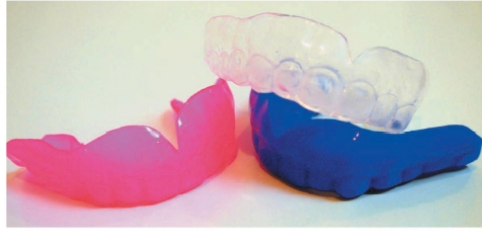
スポーツ中継で競技中にマウスガード（MG）を着けている選手を多く見かけるようになった。MGは外傷から歯や口腔内を守る役割とともに、最新の研究では競技パフォーマンスを高める効果も期待されている。九州スポーツ医歯学研究所代表理事で歯科医の近藤剛史さん（タカサゴデンタルオフィス院長、大分市）にMGの効果や正しい使い方などを聞いた。（聞き手・小田原大周）



マウスガード

主にプラスチック（合成樹脂）系の素材でできている。スポーツの外傷予防以外にも睡眠時の

歯ざしりや食いしほり対策などでも使用する。自分で型を取る市販品から専門の歯科医でカスタムメイドのものまでさまざまな種類がある。スポーツのMGは弾性のある素材を使う。



選手一人一人に合わせて作製されたマウスガード

導入する競技団体増 下顎の位置固定し力発揮