

## スポーツと歯

2020年東京でのオリンピック・パラリンピック開催に向けて今後、スポーツが益々熱気帯びてくることが予想されます。人間は、飲食時に口を閉じて上下の歯を接触させて下のあごを固定しています。口を開けたままではえん下する事は非常に困難なはずでず。

瞬発力を発揮する時、奥歯を噛みしめます。「歯をくいしばる」という言葉は、ここからきています。歯への力のかかり具合は、スポーツによって異なりますが、瞬間的に筋力が要求されるスポーツにおいては、その依存度は顕著です。奥歯を噛みしめた時の圧力は平均50～70kgですが相撲の力士では、100kg・野球でホームランを打った時は90kgほどかかるみたいです。一般の人でもゴルフのドライバーの飛距離を伸ばす為にマウスピースを作る人もいます。一方、体を接触させる機会の多い激しいスポーツは、歯が折れたり、口の中が傷ついたり、顎や顔面に損傷を受ける危険性があり、スポーツ事故を防止するために、マウスピース(マウスガード)を上あごの歯列に装着することが推奨されています。材料は弾力性のある、エチレンビニールアセテート・ポリ塩化ビニール等が使われています。市販の物もありますが、カスタムメイド(歯科医院で制作)の方が装着時の違和感は少ないです。



マウスガード



マウスガード装着時