

# たるみ歯科通信

2019年5月号 No.101

皆さんこんにちは、歯科衛生士の山下です。  
ついに「令和」がスタートしましたね。  
この春から新生活が始まった方も少し慣れてきましたか？  
新たに部活動や運動を始めた方もいらっしゃるかもしれませんね。  
そこで今回の通信では、「**スポーツマウスガード**」についてお話しします。



皆さん、ボクシングやラグビーなどの選手が歯に何かをはめているのを見たことがありますか？  
これは歯を守る防具で「**スポーツマウスガード**」といわれ、選手同士の接触が多い競技で広く使われています。最近では矯正装置をつけている人の増加もあって、安全のために装着が許可されるスポーツが増えています。  
また、ウエイトトレーニングなどで食いしばって歯を痛めるのを防ぐために使用しているアスリートもいます。



## <マウスガードの効果>

- ① 衝撃から歯を守る。
- ② 歯で唇や頬などを切らないようにする。
- ③ 歯で相手の体を傷つけないようにする。

マウスガードには「自分で簡単に調整して作る市販のもの」と「歯科医院で型を採って作るオーダーメイド」の2種類ありますが、お口にピッタリ合うように作製できるオーダーメイドのものがお勧めです。

	市販	オーダーメイド
安全性	低い	高い
適合	ゆるい、痛い	ピッタリ
会話	ほぼできない	できる
手軽さ	スポーツ店で購入し自作	歯科医院で作製
価格	安価	市販品よりは高価
形状		

Q：スポーツマウスガードの価格は？

A：2万円～（保険適用外）です。詳しくはスタッフまでご相談ください。

Q：どのくらい使えますか？

A：使用頻度や競技内容にもよりますが、すり減りの早い方では1年に1回くらいで作りかえが必要なこともあります。

Q：何歳から使えますか？

A：生え変わりが終わった中学生頃から作ることが出来ます。  
成長期の間は作りかえの回数が増えることもあります。

## お知らせ

・5月の矯正日は**16日（木曜）の午後**です。

・**ホワイトニングキャンペーンを行ないます！！**  
ホームホワイトニング通常 **32,400円**のところ、  
キャンペーン価格 **20,000円**です！

