

特集

マウスピース/マウスガード

マウスピースの種類と効果

マウスピースには、スポーツ用のマウスガード、歯ぎしり防止用の主にナイトガード、歯列矯正用など、様々な種類がありますが、今回その種類とそれぞれの効果についてご紹介いたします。

I スポーツ用マウスガードの効果

- ① 歯牙の破折、摩耗、脱臼防止効果。
- ② 口腔内の裂傷防止。
- ③ 顎や顎関節の保護及び衝撃の緩和。
- ④ 脳震盪、脳神経系及び頸部損傷の予防効果。
- ⑤ バランス感覚の向上。筋力アップなどの効果。



※マウスガードの色が色々選べます

II 歯ぎしり防止用マウスピース(ナイトガード)の効果

- ① 過剰な摩耗とチップ(欠けること)の防止。
- ② 歯周病の悪化の防止。
- ③ 被せ物が壊れる、歯が折れることの防止効果。
- ④ インプラントの破損防止。
- ⑤ 顎関節症の防止。



III 歯列矯正用マウスピースの長所と限界

- ① 透明で審美的。
- ② 自分で取外しが出来る。
- ③ 食事に制限がない(食材や料理の種類)。
- ④ 清掃性が良い。
- ⑤ 痛みが少ない。
- ⑥ 固定式の装置と比較すると、矯正治療中の虫歯や歯周病のリスクが低い。
- ⑦ 金属を使用しないので、金属アレルギーの心配がない。
- ⑧ 矯正治療中でもホワイトニングが出来る。
- ⑨ 全顎的に重度の歯列不正は適応の対象外である。



装着時↑

マウスピースのQ & A

Q. 市販のマウスピースをナイトガードとして使ってもいいの？

熱湯で軟らかくして自分で成形するタイプのマウスピースが市販でもありますが、これをナイトガードとして使用するのはいやめた方がいいでしょう。熱湯で熱くなった樹脂をご自分の口の中で手早く思い通りに成形するのは至難の業です。少しでも歪みが生じると、その影響を毎晩の装着中に長時間受けることになってしまいます。歯科医院で作ってもらいましょう。

Q. お手入れはどうする？

マウスピースも歯と同様、プラークが付着しますので、毎日洗浄しましょう。冷たいお水で洗い流しながら歯ブラシで磨きます。洗浄剤を使うと除菌もできます。入れ歯洗浄剤でもよいのですが、ソフトタイプのマウスピースは傷む可能性があるためマウスピース専用の洗浄剤の使用をお勧めします。

Q. 成長期の子どもにも使えるの？

永久歯が完成する前のお子様がマウスピースをお使いの場合、歯が生えてくるとマウスピースが合わなくなるので適宜調整や作り替えが必要になります。定期的に歯科医院で診てもらい、歯の萌出や顎の清聴を妨げないようにしましょう。

Q. メンテナンスで点検してもらいましょう

ナイトガードは歯の代わりに削れ、歯を守ってくれる消耗品のため、穴が開いたり、ひびが入ったり、切れたりすることがあります。メンテナンスの時には持参して頂き、修理や作り直しが必要になっていないか、見てもらいましょう。洗浄してもらえば臭いや汚れも取れてさっぱりします。

理事長コラム (十五)

「走る定年教授の 充実オストメイトライフ」 発行

後進走サンデーシリーズ第七編が八月末日に発売となりました平成十(一九九八)年の初編以来、七冊を数えることに感慨深いものがあります。第四編までは純粋に市民マラソンの本でしたが、還暦時に進行大腸癌が発見されての第五編からは癌に関する記述が”大きな顔をして”入ってきました。命がけですから市民マラソンの記事がいささか迫りやられるのは当然の流れでした。それでも平成二十(二〇〇八)年の六十三歳時に三回目の手術を受けてから今年九月で七年半が経過し、癌サバイバーの領域に入ることができました。

「生かされている」という思いから何か恩返しをしたいとして行き着いた一つが、オストメイトの名称を第七編の表題に入れることでした。オストメイトとは人工肛門や人工膀胱の保有者のことで、わが国では約二十万人です。多くは進行癌ゆえ、癌切除後に腹部皮膚にストーマ(排泄

孔)を形成し、そこから排便・排尿するものです。それをためるパウチ(袋)の近年の進歩は革新的で殆ど装着感がありません。それでも、やはり色々の事情でオストメイトであることを極秘にした方も少なくないようです。私はオストメイトや癌生還者の方々に元気を届けたいとの思いで、この表題にしました。もちろん、一般市民の方々にもご購読いただいてオストメイトのことを理解していただければ、これに優る喜びはありません。



徳間書店
1,000円(税別)

