

マウスガードについて

(WT マウスガード規程は、国際歯科連盟とともに 2020 年 2 月 10 日に改訂された)

・選手は競技に参加する前に、それぞれのかかりつけ歯科医を受診してマウスガードの作成をしなければならない。

・選手はマウスガードのチェックやう歯（虫歯）などの歯科疾患にさらされやすいので 6 ヶ月に一回は受診するべきである

・色：「白」か「透明」のいずれかのみ

・マウスガードは常に装着し義務である。例外はない。

・マウスガードは前方部（前）で少なくとも 4mm であり、咬合面（かみ合わせ）で 2mm の厚みがなければならない。（前回までは WT ルールにおいて最少で 3mm の厚さであった。2021 年の終わりまでは 3mm のマウスガードの使用を許可するが、2021 年 12 月 31 日よりあとは、この一時的な許可はなくなる）

・マウスガードは上顎のすべての歯を覆わなければならない。（少なくとも第 1 大白歯を覆うことを含む※）

・もし選手が吐き気を催す場合は（咽頭反射）、第 1 大白歯の半分を覆うモノとする

・マウスガードは柔軟性があり、エチレン酢酸ビニル（EVA）で構成されていなければならない。

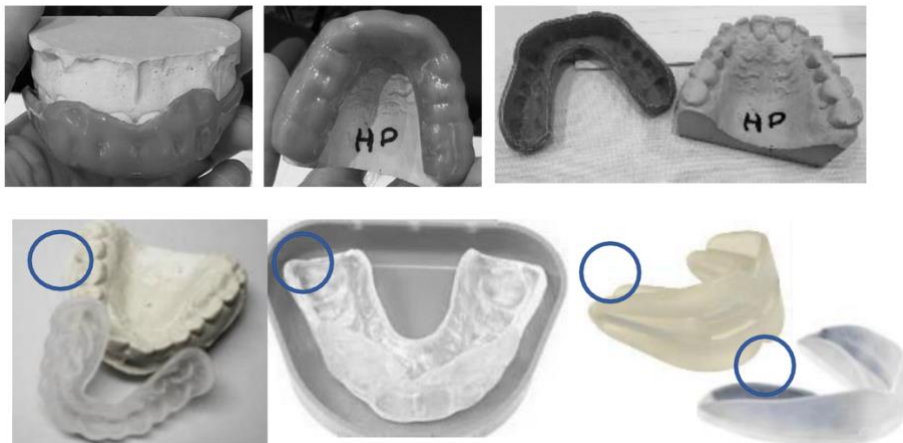
・歯科医師によってのみ作成されたものでなければ、選手の安全を保証するものではない。

・選手は歯ぎしり防止によって作られたモノ（ナイトガードや歯列矯正スプリントと称される）は使用してはいけない。これらはスポーツによる傷害を防止する為につくられているものではない。

・マウスガード規程を遵守しない選手は競技に参加してはいけない。

・矯正をしていない選手：

マウスガードは上顎のすべての歯を覆わなければならない、(少なくとも第1大臼歯を覆うことを含む) あるいはクラス III の不正咬合（下顎前突；俗にいう“受け口”）であれば下顎のマウスガードを使用すべきである。



マウスガードは智歯（親知らず※）上顎のすべての歯を覆わなければならない。（少なくとも第1大臼歯を覆うことを含む）前方部（前）で少なくとも4mmであり、咬合面（かみ合わせ）で2mmの厚みがなければならない。

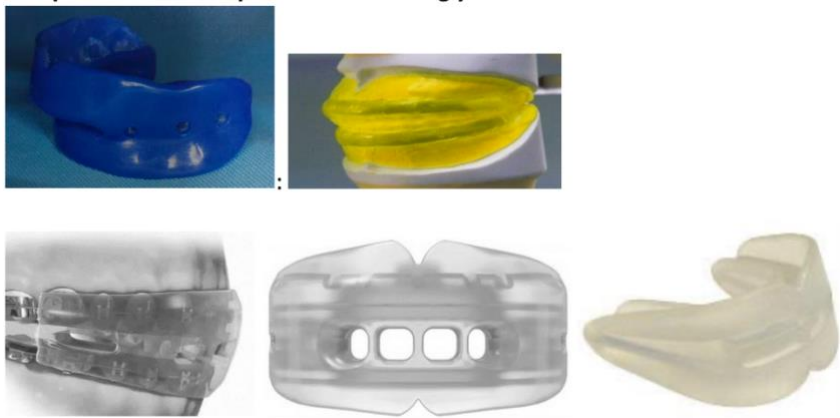
・矯正中の選手：

- 下記の(1)－(3)にあたるいずれかで具合のいいタイプのマウスガードを使用すべきである。
- 選手は歯列の再配列に適する、歯科医師によって調節が可能なマウスガードを使用すべきである。

○あるいは2,3ヶ月に1度新しいマウスガードを作成するべきである。

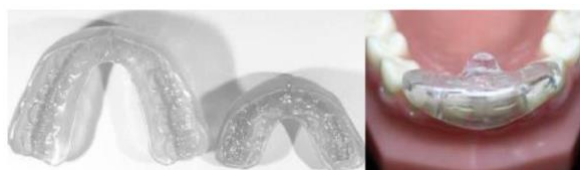
(1) 矯正用の上下顎マウスガード（上および下の歯と矯正用具を覆うもの）

これらのものが最適な防具となる→強く推奨する



(2) 矯正用上顎の全部をカバーするマウスガード（第2大臼歯まで覆うもの）と部分用下顎のマウスガード（→安全ではある）

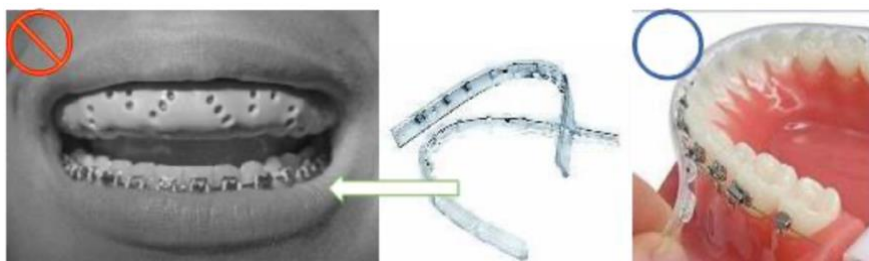
選手は呼吸問題がある場合、(2)を使用して良い



左：上顎は全床のマウスガードで下顎は部分床のマウスガード

右：部分床マウスガードの例である

(3) 上顎の歯と矯正を全部覆う マウスガード と 下顎の矯正チューブ/矯正シールド。これは一時的に矯正器具を覆うものであり、相手を傷つけないものである。しかしながら、これは矯正をしている選手の安全では最少に寄与する

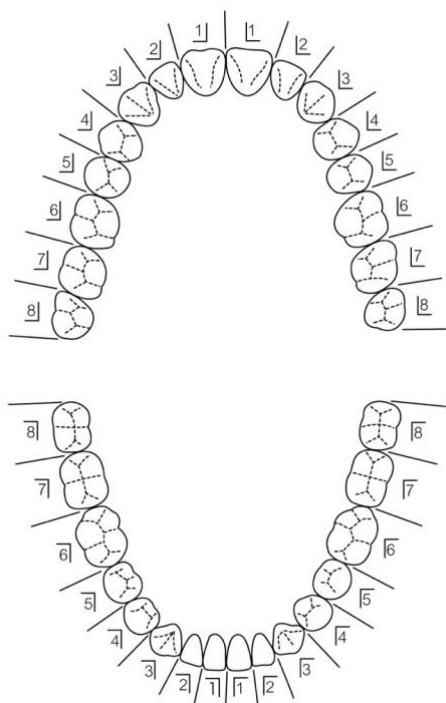


上顎はしっかりと覆われているが下顎の矯正がおおわれていない
すべての矯正がおおわれていなければならない

※第1大臼歯とは、ぞくに言う奥歯の一番前の歯のことです。

通常前から6番目ですが、矯正している選手では第2小臼歯を抜歯している選手がいるので、咬合面が最大の奥歯と考えればよいと思います。

智歯（親知らず）は下記の模式図で「8」の歯で、通常しっかりと歯列に沿っている選手は珍しいです。



文責：医科学委員 木村豪志（医師・歯科医師）