

11月8日は  
いい歯の日

# マウスガード マウスピース

なんでも相談室



以前は、ボクシングなど限られたスポーツで使用されているイメージがあったマウスガード。最近では、あらゆるスポーツの選手がマウスガードをして競技に臨む姿が見られます。これは、競技中のけがの防止につながるなど、重要なアイテムとして広く認識されてきた結果と考えられます。スポーツに限らず、口腔内に装着する器具「マウスガード」や「マウスピース」の使用でQOL（生活の質）の向上が期待できることが分かってきました。マウスガードやマウスピースは歯科医院で作製することが可能です。今回は4種の装置について、歯科医師が解説します。

解説◆松本市歯科医師会学術部理事 小林 浩子

## 歯ぎしりに「ナイトガード」

起きている時に噛みしめる最大の力は自分の体重と同じくらいといわれていますが、睡眠中の噛みしめの力はこれを超える力を発揮する人もいます。また、食時に顎が動く範囲を超えた位置まで顎をずらして、噛みしめや歯ぎしりを行っていることもあります。このような時に、過剰な負担がかかることで、歯がすり減ったり、しみたり、歯が折れる原因となることがあります。また詰め物や被せ物が壊れたり、歯周病の悪化を起こすこともあります。就寝中の歯ぎしりや、噛みしめは健康な成人でも60%の人にみられるといわれていますが、基準を超えて頻繁に起こる場合に、「睡眠時ブラキシズム」と診断されます。



### ●睡眠時ブラキシズムの治療

現時点で睡眠時ブラキシズムを効果的に止める治療法はありません。そのためその過剰な力による悪い作用から体を守る、あるいは力を小さくすることが目標とされ、その対処法の一つが、ナイトガード（歯ぎしり用口腔内装置）です。

### ナイトガード

一般的には上の歯列を覆うタイプのマウスピースを就寝時に使用しますが、ブラキシズムの強さや頻度によっては急激にすり減ったり壊れたりすることもあります。適切な噛み合わせの調整と、定期的なチェックが必要です。保険適用で、3割負担の場合2500円～5000円程度です。睡眠時ブラキシズムは、不眠症との関連も疑われており睡眠の質の低下には注意が必要です。また、自己暗示療法で「食いしばったら、歯と歯を離す」と眠る前に自分に言い聞かせることで、睡眠時ブラキシズムが減少する可能性もあります。



食いしばったら  
歯と歯を離す・・・  
食いしばったら  
歯と歯を離す・・・  
食いしばったら  
歯と歯を離す・・・



解説◆相澤病院 歯科口腔外科 吉村 伸彦

## 顎関節症の「マウスピース」

顎関節症とは、顎の関節や周囲の筋肉に疼痛、雑音、開口障害、顎運動異常の症状を少なくとも1つ以上有する疾患を言います。単なる噛み合わせの違和感や頭痛、肩こりなどは顎関節症にはなりません。

### ●顎関節症の原因

発症には様々な要因があると言われていて、歯の喪失や歯列不正の噛み合わせの不安定、過度の噛みしめ、ほおづえなどの習慣は顎にとって良くないと言われています。また、ストレスも原因の一つと言われており注意が必要です。

### ●顎関節症の治療法

骨の変形や軟骨のすり減り、周囲の筋肉の凝りなど、その分類は様々ありますが、自分がどのタイプの顎関節症なのかは歯科医師の診断が必須となります。どのタイプにも共通した治療は消炎鎮痛剤（痛み止め）を用いた痛みの緩和や消炎です。

また、マウスピースを用いた治療法も有名でこれは主に顎関節周囲の「筋肉」の痛みの際に用いられます。柔らかいタイプと固いタイプがあり歯科医師がどのタイプのマウスピースを選択するか診断し作製します。マウスピースの一番の目的は噛み合わせの高さを上げる事により噛み合わせの力を調節し顎関節の安静を図ることです。マウスピースは装着したら定期的に噛み合わせを歯科医師にチェックしてもらうことが大切です。



固いタイプ

解説◆松本市歯科医師会地域保健部理事 日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト 栢本 大祐

## スポーツに「マウスガード」

スポーツの秋となり、あらたにスポーツを始める方々がおられると思います。様々なスポーツの分野でマウスガードをするアスリートが増えていきます。また、種目によりマウスガードの装着が義務化されています（各競技団体にお問合せ下さい）。使用するマウスガードは最高のパフォーマンスを発揮するためにも、歯科医院で作製するカスタムメイドのものをおすすめします。

### ●口腔周囲の外傷とマウスガードの効果

相手に打撃を与えるような競技、スピードの早い競技、接触の多い競技などでは口腔周囲にも怪我が非常に発生しやすくなります。また、マウスガードを装着していないと自分の歯で相手が怪我をすることもあります。マウスガードを装着することでスポーツをする際の衝撃から歯の破折・脱臼や歯肉・口唇の裂傷、顎骨・顎関節などを骨折から守ります。また、マウスガードを装着することにより、その安心感から競技に集中でき、その結果、最高のパフォーマンスを発揮できるものとおもわれます。



カラーも  
選べる

### 主なスポーツ外傷

- ◆歯の破折
- ◆歯が抜け落ちる
- ◆くちびるや粘膜を切る
- ◆顎の骨の骨折
- ◆脳しんとう



カスタムメイドのマウスガード例

### マウスガードの種類

市販のものと歯科医院で作製するものがあります。

#### 市販のもの

- 利点**  
非常に安価で購入できる
- 欠点**  
適合が悪く外れやすい  
調整できない  
呼吸がしづらく集中できない

#### 歯科医院で作製

- 利点**  
適合が非常に良い  
歯科医院で調整できる  
外傷予防と競技に集中できる
- 欠点**  
保険適応外

※歯科医院で作製のスポーツ用マウスガードは保険適応外です。  
※費用はかかりつけ医にご相談ください。

解説◆相澤病院 歯科口腔外科 吉村 伸彦

## 睡眠時無呼吸症候群の「マウスピース」

### 睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome ; SAS）とは

睡眠中に何度も呼吸が止まったり浅くなることで、低酸素状態が発生し睡眠障害がしばしば引き起こされます。からだのだるさや日中の猛烈な眠気だけに限らず、高血圧や脳卒中、心筋梗塞などのリスクを高めるとも言われています。

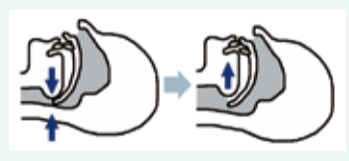
### ●睡眠時無呼吸症候群の原因

口や鼻から入った空気の通り道が狭くなるため発生するタイプ（閉塞型）と呼吸を調整する脳の働きが低下するタイプ（中枢型）があります。



### ●睡眠時無呼吸症候群の治療 ※医科から歯科へ紹介された方が治療の対象となります。

呼吸器内科など様々な科が関与致しますが歯科においては「閉塞型」の治療を行います。歯の型取りを行い、マウスピースを作製、装着し下顎を前方に出すことにより気道を広げ、空気の通り道を広げます。歯の無い方や、虫歯がある方は作製出来無い場合があります。

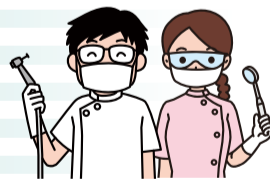


また、顎の開け閉めに伴う痛みがあったり、動きが悪い方は適応出来ない場合があります。マウスピースを装着するだけで症状改善され、いびきも軽減できるなど簡便ですが、マウスピースを付けて寝るので多少違和感があるかもしれませんが、次第に慣れる方がほとんどです。

治療に使用するマウスピース

ホームページで公開!

様々な口腔内装置  
“マウスガード”  
“マウスピース”に  
関する疑問や質問  
お寄せください!



## 歯科医がお答えします!!

皆様から寄せられたご質問に、担当歯科医師が当会ホームページ上でお答えします。口腔内装置について、疑問・質問をお送りください。

### 質問方法

①装置の種類 ②性別 ③年齢 ④お住まいの市町村 を明記の上、右記のQRコードまたは当会ホームページよりお送りください。  
<https://www.matsumoto-da.or.jp/>



質問受付期間/令和4年11月5日～13日 回答公表期間/令和4年11月21日～ ※一定期間公開

※質問内容により、お答えできない場合があります。  
※類似した質問には、同一回答をさせていただくことがあります。  
※ホームページでは、質問のみを公開し、お名前等の公表はいたしません。

主催・問い合わせ



(一社)松本市歯科医師会  
松本市深志2-3-21 ☎0263-33-2354

