

## 患者さんからのQ&A

### 歯のケガの予防—マウスガードとは？—

回答者 田 口 洋  
(小児歯科診療室)  
(yo@dent.niigata-u.ac.jp)

Q

36歳の主婦です。サッカーをやっている中学2年生の息子がゴールポストに顔からぶつかり、上の前歯が抜けてしまい、現在入れ歯を使っています。小学6年生の下の息子もサッカーをやっていますが、歯のけがを防ぐための何かうまい方法はないのでしょうか。

A

上のお子さんのように、けがで歯が抜けてしまった場合ですが、できることなら抜けた歯を見つけて欲しかったと思います。けがで抜けた永久歯は、元に戻すことができるからです。歯が見つかったら、歯科医院へかけつける前に、次の手順で応急処置を行ってください。

1. 歯が汚れていたら、歯の頭の部分を持って、流水で軽く洗う(20秒程度まで)。注意することは、できるだけ歯の根にさわらないこと、ゴシゴシと丁寧に洗わないことです。
2. お子さんの口を、できればぬるま湯(水でも可)ですすがせる。
3. 抜けた歯を、元の位置にそっと戻してみる。
  - 1) 戻せたら、小さく折ったティッシュを、戻した歯で噛ませて、急いで歯科医院へ。
  - 2) 戻せないようなら、無理をせず、抜けた歯を新鮮な牛乳の中に浸けて、急いで歯科医院へ。

砂場やどぶなどで、抜けた歯がひどく汚れている場合は、元に戻したりせず、流水で軽く洗ったら牛乳に浸けて歯科医院へ持って行きましょう。

18歳頃までのスポーツ時の歯のけがは、バスケットボール、野球、サッカーの順に多く、この3

つのスポーツで全体の約半数を占めます。欧米では、歯のスポーツ外傷を減少させるにはマウスガード(ボクシングのマウスピース)が効果的であることが実証されています。

マウスガードには3種類あり、このうちストック・タイプ(自分の口に合いそうなサイズの既製品を選ぶもの)とマウスフォームド・タイプ(軟かくして自分の口の中で合わせるもの)は、スポーツ用品店で簡単に手に入ります。もうひとつのカスタムメイド・タイプは、歯科医院で口の型をとり、特注で作るものです。

マウスガードが普及していない最大の理由は、「知らなかった」というもので、これは私たちから一般の方々への情報伝達が不足していたためです。次いで多い理由は、「息苦しい」、「話しづらい」、「気持ちが悪くなる」、「はずれやすい」といった項目が並びます。これらの不満の多くは、市販のマウスガードのどちらかを使っている場合に、口の中で大きすぎたり、きちっとはまっていなかったりすることが原因となっています。特注のカスタムメイド・タイプのものは、こうした不満をかなり軽減することができます。

乳歯から永久歯への交換期(小学生)や12歳臼歯が完全に生えていない時期(中学生)のお子さんに、マウスガードを作った場合には、すぐに合わなくなって調整が必要となります。今まで歯科では、この時期のお子さんへの対応はあまり考えていませんでした。小児歯科診療室では、こうしたお子さんへのマウスガード導入とその後の対応についても積極的に行っていきたいと考えています。おふたりのお子さんを連れて、一度ご相談にお出でください。