



五輪でのマウスピース

今年の夏は通常開催でのパリ五輪で多くの日本人が活躍を見せました。やはり大歓声のある五輪は観戦する人も熱が入り、多くの人がスポーツを介して感動を得たのではないのでしょうか。

日本人が金メダルに輝いたブレイキンやスケートボードのように新しく注目を集める種目もありますが、今日は既知のスポーツの中でも少しずつ変化し、注目されているスポーツ用のマウスピースについてお話ししたいと思います。

役割



ボクシングやラグビーなどでイメージのある、外力から歯や顎を守る役割はマウスピースの大きな目的の一つであります。しかし、それだけでマウスピースは使用される訳ではないのです。それ以外に脳震とうの予防や脳へのダメージの軽減、頸部損傷を減少させると考えられています。また、そういった自分を

守るためだけが目的ではなく、かみ合わせが悪くてくいしばれず、力が出しにくい場合は、マウスピースを装着する事でかみ合わせをしっかりとさせる事ができ、パフォーマンスが向上します。実際に野球・バスケットボール・サッカーなどの選手がマウスピースを装着している場面を皆さんも目にする事が増えてきているのではないのでしょうか。

Q&A

市販されているマウスピースも多くありますが、自分の歯並びに合わないことで本来の目的が得られず、逆に外力により歯や顎にダメージを与える場合もあるようです。またスポーツの種類によってもマウスピースの種類が異なる場合もあります。マウスピースを検討されている人は一度お近くの歯医者さんと相談されてみてはいかがでしょうか。

文責 門田 和也  
門田 和也 門田歯科医院 副院長

元気もりもり体操交流会2024 参加者募集

参加無料

フレイルを予防して、いつまでも元気に自分らしい生活を送れるよう元気もりもり体操の普及に取り組んでいます。元気もりもり体操は、ストレッチと筋トレを中心とした介護予防の体操です。この取り組みが地域でさらに発展するよう開催します。ぜひ参加してください。

- 時 11月13日(水)13時～15時
- 所 ジーベックホール、上下町民会館  
※上下町民会館はオンラインで参加。
- 対 おおむね65歳以上で、医師から運動制限を受けていない人
- 内 体操、地域活動紹介、90歳以上の表彰、レクリエーションなど
- 持 タオル、飲み物、筆記用具  
※動きやすい服装、靴で参加してください。
- 申 市役所介護保険課、各公民館、リ・フレ、ふらっと上下、上下支所にある申込書で介護保険課まで申し込み
- ※11月6日(水)



元気もりもり体操の参加者募集 ～フレイル予防で健康長寿～

教室名・内容	とき	ところ	定員	料金
元気もりもり教室 「筋力回復編」…体の筋力を維持、向上するための教室	12月～ 令和7年3月 ①毎週月曜日 ②毎週火曜日	リ・フレ	各15人程度	各1回 100円
サポーター教室…地域で体操を広めるためのサポーターを養成	12月～ 令和7年3月 毎週金曜日		15人程度	無料

※時間はいずれも9時30分～11時。祝日は除きます。申し込み多数の場合は、初めての人を優先します。

- 対 ▷元気もりもり教室…要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人  
▷サポーター教室…体操の自主グループを1年以内に立ち上げる人、または5人以上の同様のグループで活動している人。年齢制限はありません。
- 申 介護保険課にある申込書で申し込んでください。
- ※11月15日(金)

申問 介護保険課 (☎40-0223)