

競技中マウスガードについて：AJTA 医科学委員会

マウスガードの装着についての原則

テコンドー競技中のアスリートを重篤な外傷リスクから保護し、ケガの予防を目的としている。また、選手自身のパフォーマンスや試合結果に影響を及ぼさないものとした WT（World Taekwondo）の規定をもとに以下のように規定する。

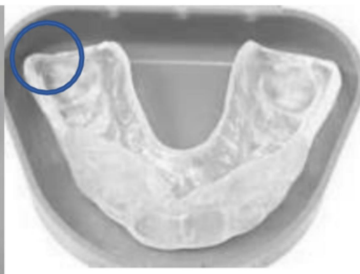
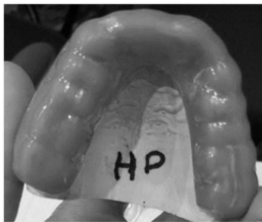
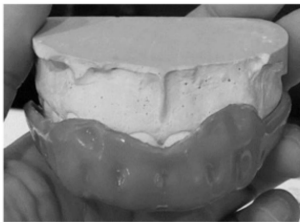
● マウスガード

- ・色：「白」か「透明」のいずれかのみ
- ・マウスガードは競技中は常に装着し、義務とする。例外は認めない。
- ・少なくとも 3mm の厚みがなければならない。
- ・硬さは「硬いもの」もしくは「完全には硬くないものは、たわまないもの」でなければならない。
- ・歯科医師によって作製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用作られたモノ（ナイトガードや歯列矯正スプリントと称される）の使用は不適切である。これらはスポーツによる傷害の防止が目的ではないからである。
- ・本マウスガード規程を遵守しない選手は AJTA 主催大会への参加は不適切と判断され、装着義務が果たせていないとして、競技参加資格がない、あるいは代表選手として不適格と判定されることがある。

矯正をしていない選手

マウスガードは少なくとも第一大臼歯までが完全に覆われている、もしくは上顎の全ての歯が覆われている必要がある。

あるいは上顎下顎両方を覆うマウスガードを使用する。（以下の写真を参照）



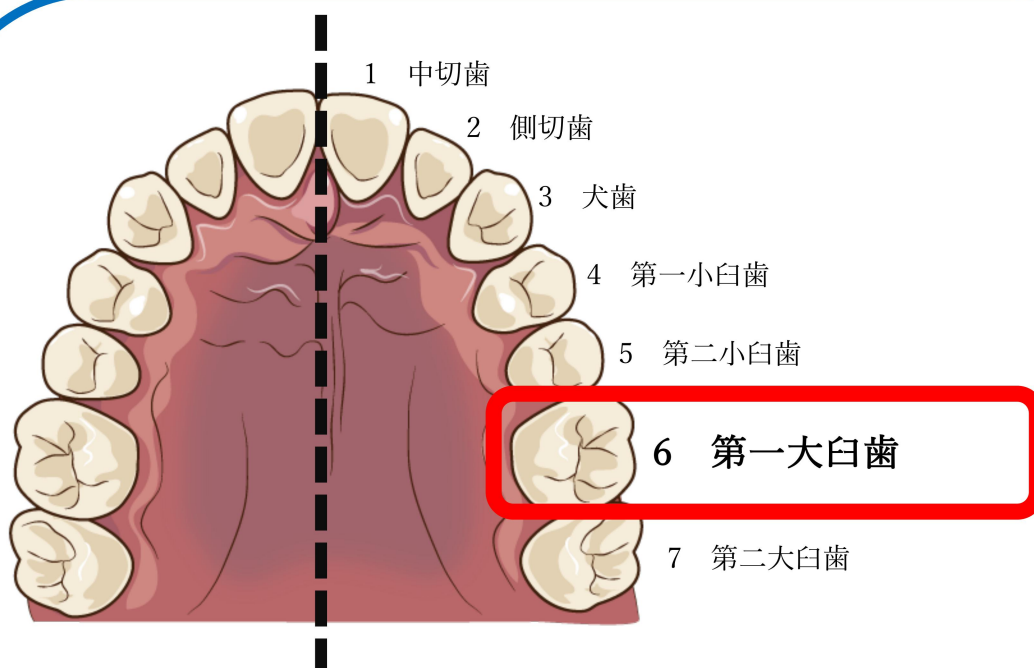
不適切なマウスガードの実例：

マウスガードは上顎のすべての歯（すくなくとも第一大臼歯までの全体）を覆わなければならない。また少なくとも 3 mm の厚みがなければならない。



写真 左から

- 1 枚目：夜間用のマウスピースで、歯の基部が露出しており、歯ぎしり防止用と思われる。
- 2 枚目：各歯の一部しか覆えておらず、少なくとも 3 mm の厚さがない。
- 3 枚目：夜間用のマウスピースで各歯の一部しか覆えていない
- 4 枚目：上顎の歯すべてを覆っていない。



マウスピースで、少なくとも第一大臼歯までが完全に覆われている、もしくは上顎の全ての歯が覆われている必要がある。

矯正中の選手：ワイヤーの有無に関わらない

○矯正中の選手は競技参加前にかかりつけ歯科医に相談するべきである。

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。

(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。

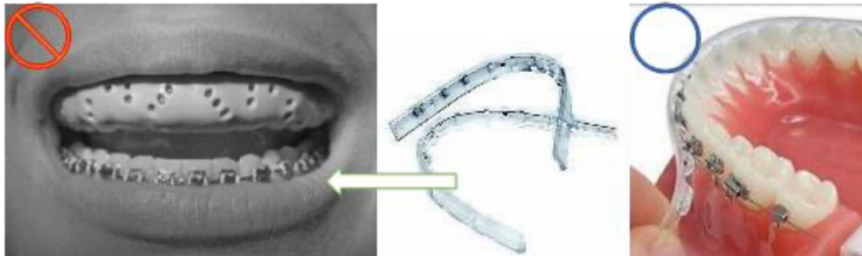


左：上顎は全床のマウスガードで下顎は部分床のマウスガード

右：部分床マウスガードを装着している例

(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自身の安全性の面では最少限を満たすものである。



上記写真左：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。

安全のために下顎の矯正器具がすべておおわれていなければならない。

付記：・マウスガード本体への名前入れについては、形状に影響を与えず、また装着して競技中には見えない場所に記載されているのは、国内大会においては差し支えない。

・インスペクションで持参したマウスガードが規定に満たないという指摘を受けた場合に、競技実施に関連する顎骨骨折や歯の折損などの他、脳震盪など重篤な傷害を生じるリスクやこれに伴う損失を含め、規定に満たないマウスガードを使用しての大会への参加は参加者本人（未成年の場合は保護者）の自己責任となります。