

# 医科学 見聞録

## マウスピースで軸を整える



公益社団法人 山口県歯科医師会  
常務理事 山野 渉 (スポーツデンティスト)

山口県代表の下関国際高校が大躍進を挙げた「第100回全国高等学校野球選手権記念大会」ですが、準優勝に輝いた秋田県代表の金足農業高校も大きな注目を浴びました。試合中にエースの吉田輝星投手が真っ白なマウスピースを使っていたのをTVでご覧になった方もいらっしゃるのではないでしょうか。近年、プロ野球の世界では時々見るマウスピースですが、最近は高校野球でも使われる機会が増えてきました。20年前位からジュニアの国際試合などでは試験的に使用され、田中将大投手や斎藤佑樹投手も使っていました。

その後、2010年にマウスピースが高校野球連盟で公式ルールとして認められ、現在、白または透明な色のものに限り、使用可能となっています。

### マウスピースの役割・効果



マウスピースを使う理由として、まず思い浮かぶのは歯の保護だと思います。力を入れる際に歯を食いしばることで歯が欠けたり、すり減ったりすることがあります。マウスピースを使用すればこれを防ぐことができます。また、激しいプレーや力んだ瞬間に舌や唇を噛んで怪我をしないようにするという役割もあります。

さらに、もうひとつあまり知られていない大きな効果があります。それは「全身の軸を整える」効果です。歯の噛み合わせは顎の関節に大きく影響します。顎の関節は、体の軸である背骨につながっていて、全身のバランスを取る際に大切な役割を果たしています。

一見噛み合わせが良い選手でも、左右対称にきちんと噛み合わせが出来ていないことがあります。その結果、顎の関節のバランスを崩し、全身の軸の中心がずれたままプレーをして、怪我やパフォーマンスの低下をもたらすことがあります。そんな中、常に全身の軸を整えるため、基準となる歯の噛み合わせを正しく把握するためにマウスピースを用いる場合があります。野球において、特に体の軸とバランスが必要となるピッチャーにマウスピースの使用が多いのはそのためです。

調子があがらない時にはマウスピースの利用を考えてみるのもいいですね。

