

## グリーティング

空の青さとあたたかい光に誘われて、外に飛び出しました。足元に目をやると小さな花々や露の臺がすっかり開花、行く手には白い花をたくさんつけたこぶしが枝を大きく広げています。しばらく歩くと汗ばんできました。両手を高く上げて深呼吸、腕をぐるぐる回したり足の屈伸をしたり、寒さで縮んでいた身体を思い切り広げます。お天気さえよければ散歩はいつでもどこでも楽しめて、人生のほぼ終わりまで続けられそうな私の大切な趣味です。

40分くらい歩いたでしょうか、風が出てきました。春は強風日数が多いそうで、漁・農に携わる人々が暮らしから名付けた風の名がいろいろあります。その代表は春一番ですね。

他に花風、緑風、薫風、花信風、貝寄風、等々。全国各地に2,000以上春の風の名があると知って、びっくりしました。

S. K



2月28日 寒くてまだ硬いふきのとう



3月17日 すっかり満開のふきのとう

## 技工情報

### ◎ スポーツ用マウスガード

一般的には「マウスピース」「マウスプロテクター」「ガムシード」などと呼ばれています。

記録として残っているものは、今から130年以上前、1892年、イギリスが発祥とされています。

又、日本ではその33年後、カスタムメイドのマウスガードをボクシング選手に提供した記録が残っています。

#### <マウスガードの役割>

スポーツによる顎口腔系の外傷には「競技特性」があると言われて、傾向を知ることにより事故を未然に防ぐ事ができるとされています。



選手同士の接触が多い競技などのコンタクトスポーツではマウスガードの装着が有効とされ、多くは、義務化されています。

#### <スポーツマウスガードの着用・色に関する規定の一覧>

| 1. 着用が【義務化】されている競技とマウスガードに関する諸規定 |  |                                 |                 |
|----------------------------------|--|---------------------------------|-----------------|
| 競技名                              | 着用規定 (義務化)   | 色規定                             | 主な関連団体          |
| アメリカンフットボール                      | 厚みの規定なし。上の歯すべてを覆うものでなければならない。しっかりと適合していることが望ましい。   | 白色や無色透明以外で見た目にわかりやすい色であること      | 日本アメリカンフットボール協会 |
| ボクシング                            | 厚みの規定なし。必ず歯にしっかりと適合したものを使用しなくてはならない。   | 赤色や赤系統の色が含まれるものは使用不可            | 日本ボクシング連盟       |
| キックボクシング                         | 厚みや形状に規定なし。  | 規定なし (赤色も可)                     | 新日本キックボクシング協会   |
| 総合格闘技                            | 厚みや形状に規定なし。マウスガードは会場にいるドクターによる事前確認が必要。予備のマウスガードも用意することを推奨。   | 規定なし                            | 日本 MMA 審判機構     |
| 空手                               | 厚みや形状に規定なし。  | 無色透明のみ可                         | 日本空手協会          |
| 極真空手                             | K3 システムマウスガード (ボール式マウスガード) が認定マウスガード。それ以外のマウスガードは認められない。   | 無色透明のみ可                         | 極真会館            |
| ホッケー                             | 厚みや形状に規定なし。フィールドプレイヤーは試合中常時着用すること。ゴールキーパーは着用を推奨。スポーツ少年団ならびにマスターズの大会については着用を強く推奨。医学上の理由があり、事前届出があれば義務免除あり。  | 規定なし                            | 日本ホッケー協会        |
| アイスホッケー<br>インラインホッケー             | 厚みの規定なし。歯をしっかりと覆うものであれば問題なし。歯科医院作製・市販品のどちらも使用を許可している。国内ルールでは事実上は義務化。国際ルールでは U-20 カテゴリーの全て着用義務あり。   | 白色や無色透明は使用不可                    | 日本アイスホッケー連盟     |
| 男子ラクロス                           | 厚みの規定なし。正式なゴーリーを含めた全ての選手は口腔内を保護するマウスガードを着用しなければならない。上の歯すべてを覆うように成形できる市販品もしくは、歯科医および歯科技工士により作製・調整されたものでなければならない。  | 白色や無色透明以外の一見して着用のわかる色であることが望ましい | 日本ラクロス協会        |
| 女子ラクロス                           | 厚みの規定なし。全てのフィールドプレイヤーは、上の歯を完全に覆うように専門的に作られたマウスガードを正しく装着すること。さらにグラフィックの歯が描かれてはならない。マウスガードは本来の保護能力を下げるように作り変えられたものは認められず突き出ているタブは取り外すこと。ゴーリーもマウスガード着用は義務である。   | 白色や無色透明は使用不可。容易に目視できる色であること     | 日本ラクロス協会        |
| テコンドー                            | マウスガードは常に装着すること。マウスガードは前部 (前) で少なくとも 4mm、側面 (かみ合わせ) で 2mm の厚みがなければならない。マウスガードは上の歯すべてを覆わなければならない (少なくとも第一大臼歯を覆うこと)。もし選手が吐き気を催す場合は、第一大臼歯の半分を覆うものでも可。マウスガードは柔軟性があり、エチレン酢酸ビニル (EVA) に限る。歯科医師が作製したものでなければ、選手の安全を保証するものではない。歯ざり防止用のナイトガードや歯列矯正スプリントなどは、スポーツによるケガを防止できないため使用不可。 | 白色または無色透明は可                     | 日本テコンドー協会       |