

WT選手のための競技用マウスガード、テーピング、プロテクターに関する規則

2019年4月24日（最終更新: 2020年2月5日）

- ❖ **マウスガード、テーピング、プロテクターの使用原則**
 - 器具着用による選手の安全保護と怪我防止を目的とする。
 - 選手自身や、対戦相手に器具による危害が及ばないこと。
 - 器具着用が運動能力や試合結果に影響を与ばさないこと。
- ❖ **ピアス着用禁止**：選手は顔部や体のいかなる部位において着用しているピアスも検査場所にて取り除くこと。着用した状態のままでは競技への参加は出来ない。

マウスガード

- ❖ 選手は競技参加以前に、自身専用のマウスガード作成についてかかりつけ歯科医に相談をすること。
- ❖ 選手はかかりつけ歯科医によるマウスガードの装着確認と歯科検診を半年毎に受診することが望ましい。選手は虫歯になりやすい傾向がある。
 - 色：「ホワイト」あるいは「クリア」のみとする。
 - マウスガード着用は必須である。理由のいかんにかかわらず例外は認めない。
 - マウスガードの厚みは前部で最低4ミリ、噛みあわせ部分で2ミリ必要。
 - マウスガードは上歯をすべて覆わなければならない。（少なくとも第1大臼歯は含むこと）
 - 咽頭反射による吐き気の症状が出る選手の場合には、第1大臼歯の1/2を覆うマウスガードを着用とする。
 - マウスガードは柔軟性を有することとし、素材はエチレン酢酸ビニール(EVA)を使用する。
 - 歯科医作成のスポーツ専用カスタムメイドのマウスガードを推奨する。
 - 歯ぎしり防止用のマウスガード（通常ナイトガードや歯列矯正スプリント等と呼称される）は、選手の負傷防止を目的として設計されていないため使用を禁止する。
 - マウスガード使用規定を順守しない選手の競技出場は禁止とする。
- **歯列矯正ブレイス無しの選手**：少なくとも第1大臼歯を含む上歯全てを覆うマウスガードを着用すること。選手が反対咬合（受け口）の場合には下歯用マウスガードを着用すること。





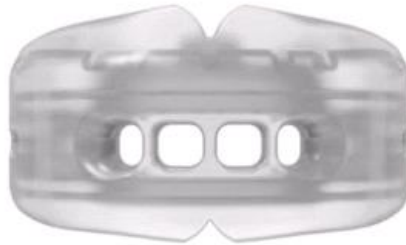
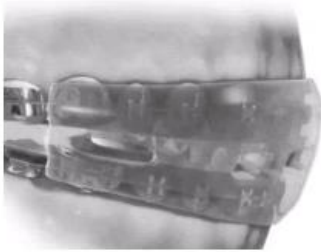
マウスガードは（第1大臼歯を含む）上歯全てを覆うこと。ただし親不知は含めない。厚みは前部で最低4ミリ、噛みあわせ部分で2ミリ必要。

■ 歯列矯正ブレイス着用中の選手

- 下記に列挙した選択肢1～3のうち、付け心地がよいものを着用すること。
- 選手は歯列矯正に伴う歯列移動に連動し、歯科医による定期的再調整が可能なカスタムメイドのマウスガードを着用すること。
- あるいは2～3か月毎に新規のマウスガードを作製すること。

(1) ブレイス着用者用の二重マウスガード（上下歯とブレイスを共に覆う）

選手の歯の保護に最適な方法として強く推奨します。



(2) ブレイスを含む上歯全て（第2大臼歯を含む）と下歯の一部を覆うマウスガード

*この方法でも安全と考えられます。

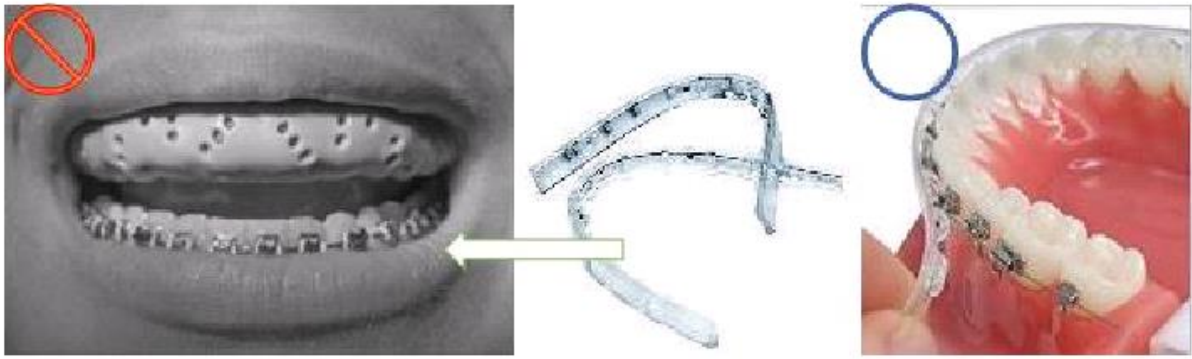
呼吸に大いに影響が出る選手の場合は(2)の利用を認めます。



*左：上歯全てと下歯の一部を覆うマウスガード *右：下歯の一部を覆うマウスガード例

(3) ブレイスを含む上歯全てを覆うマウスガードと下歯ブレイス用のブレイスチューブ/シールド： 少なくとも対戦相手に危害を与えてしまわないように露出しているブレイスを一時的に覆うもの。しかし、ブレイスを着用している選手本人には最低限の保護に過ぎない。

この方法は最終手段と考えて下さい。



上歯のブレイスは十分に保護されているが下歯のブレイスは露出している。ブレイスは必ず覆われるようにすること。

マウスガードの管理方法

マウスガードの洗浄・管理については、必ず正しい手法に沿って行うこと。誤った洗浄・管理方法によりマウスガードが劣化し、本来の保護機能が失われることがあります。

マウスガード使用の注意点

- マウスガード着用前後には歯磨き・口内洗浄を行うこと。
- 気温が高温となる車内に放置しないこと。
- 試合・練習後に、毎回必ず洗浄すること。
- 保管用のしっかりとした容器を準備しておくこと。
- 抗菌作用のある洗浄液を使用すること。そのまま放置するよりは水で洗浄する方が望ましいですが、その場合でも水でさっと洗い流すだけでは不十分です。しっかりと洗浄すること。
- 月に一度は念入りな手入れをすること。また月に一度はディープクリーンを行うこと。
- ケースも清潔に保つこと。
- 必要に応じ新しいマウスガードを作りかえる事。

マウスガードを清浄に保つための注意点

- 歯ブラシの使用。研磨剤の入らない歯磨き粉と柔らかい毛先の歯ブラシを使用し、マウスガードを良く擦り洗いし、十分にすすぎましょう。
- 過酸化水素の使用。3%の濃度の過酸化水素水を使用して十分に消毒しましょう。
- 石鹼と水の使用。抗菌効果のある石鹼を使ってマウスガードを洗浄するだけでも細菌の発生を防ぐことができます。

マウスガードの嫌な匂いを防ぐためにできること

- 重層か歯磨き粉で十分に擦り洗いしましょう。
- 柔らかい布で水気をふき取りましょう。
- ケースやホルダーもきれいにすすぎましょう。
- マウスガードの洗浄後、殺菌効果のある洗口液で満たした容器に10分程度浸しましょう。
- 柔らかい布で水気を拭きましょう。

マウスガードの保管方法

マウスガードは清潔で湿気がこもらず、空気穴のある容器に保存すること。容器の定期的な洗浄により菌の繁殖を防ぐことができます。人体に毒性のない洗浄液とぬるま湯で洗浄し、完全に乾燥してから容器に収納しましょう。

❖ テーピングとプロテクター

- **選手検査（選手チェック）時に、テーピングとサポーターについて厳格な検査が行われます。**
- 選手は検査担当審判員に確認を受けるまでに、コミッションドクターによるテーピングの検査をうけ承認を受けたことを証明するためにテーピング上に医師の署名をうけなければなりません。
- コミッションドクターによるテーピング上の署名後は、検査担当審判員による検査および試合終了までテーピングを剥がしてはいけません。
- テーピング上に署名がない場合や署名が判別不可能な場合には、試合に出場できないものとします。
- 負傷している関節部へのテーピングは保護とサポートを目的として許可するがテープ使用分量は最低限に抑えること。
- スポンジ状のアンダーラップは2層まで許可されますが、直接露出しないこと。
- 負傷部へのテーピングは4層（4層の重なり厚みは2ミリまで）、サポート目的では2層（2層の厚みは1ミリまで）が許可されており、負傷部の近端（体幹に近い側）と遠端（体幹から遠い側）にアンカーテープを各1本、また蝶番関節部にはサポートテープを1本追加することが出来ます。それらが必要な場合、追加分のテープは上限である4層には算入しません。
- テーピングの色：「ホワイト」と「薄茶色（あるいはベージュ）」のみ。
- 研磨テープは露出してはいけない。伸縮テープやエラスチコン社製テープを使用する際には、コミッションドクターによる署名が出来るように、ホワイトかベージュのスポーツ用テープで1～2層覆うこと。



- ナックル部分へのテーピングの使用は認めない。



❖ プロテクター

- テーピングに固い素材（メタル、プラスチック、マジックテープ等）を使用しないこと。



- 素材：柔らかいネオプレン素材のみ使用可とする。



- 膝蓋部に使用するシリコン（あるいはその他のソフトゲル素材）パッドは、素材が柔らかい素材であり、厚みが6ミリ（0.25インチ）未満であれば使用を許可する。



❖ パッド

- 選手は打撲傷あるいは足の背部（足の甲）に血腫がある場合に限り柔らかいスポンジ状のパッドを手足の背部（甲）に装着することを許可する。
- 素材：柔らかいスポンジ状のパッドやガーゼパッド使用可。
- 厚み：最大1/8インチ（4ミリ）のスポンジ状パッドあるいはガーゼパッド4層。
- 最小限のテープで巻きつけた後にも柔らかくなければならない。（2層（巻）までとする）
- 選手の前足部と足アーチ部にホワイトあるいはベージュのテープを2層（巻）のみ使用可能とする。
- パッドはつま先や足首を覆ってはならない。

