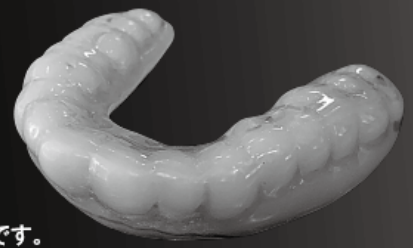


祝 第37回  
東京クラス別  
ボディビル  
選手権大会

# トレーニーの皆さん！ マウスピースを装着して 筋トレに励みましょう！

マウスピースとは硬組織(歯牙負担)と軟組織(粘膜負担)を予防するものです。



## ■なぜ必要なのですか？

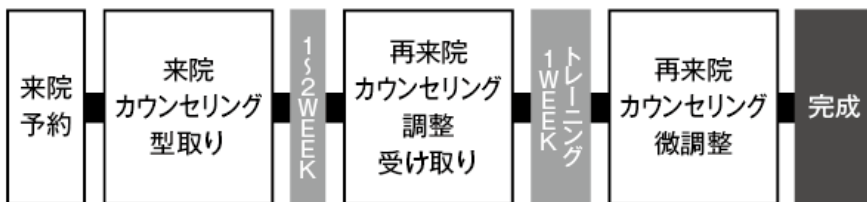
トレーニーの皆さんは長年コツコツとされている方も多いため、肩関節や膝関節に負担がかかるのと同様に顎関節の開閉円板の摩耗により、開口障害の可能性がどうしても生じてきてしまいます。生涯現役でトレーニングを楽しむため、将来の自分の歯を守るため(8020運動)にも大切です。

※勿論、日常生活から顎関節に負担が出現するケースもあります。起床時に顎が痛む症状がある方はストレスなどによる就寝時にかける無意識の歯軋りや食いしばりによる可能性が高いです。

## ■マウスピースを広める啓蒙活動として

既にマウスピースをご使用されているトレーニーの方は「良さ」を是非使用されていないトレーニーの方々にお伝え下さい。ボディビル界からも日本歯科医師会の提唱している **8020運動(80歳で20本の自分の歯を残存させる)** が広がることを願うと共に、トレーニーの皆さんが安心安全にトレーニングに励まれるようにと思っております。

## ■カスタムマウスピース制作の流れ



数多くのスポーツマウスピースやナイトガードを製作した経験から厚さの好みや違和感には個人差があるため、厚み調整及び疼痛部分があれば再調整し、個々人の口腔に合った「スーパーカスタム」により完成に導くよう製作しています。

## ■費用目安 自費診療(スーパーカスタムマウスピース)

掲載記念につき  
このパンフレットを  
お持ちの方は割引に  
なります(8/31まで)



厚み	通常価格 (税込)	特別価格 (税込)
シングル	¥15,000	→ ¥10,000
ダブル	¥18,000	→ ¥13,000

単色の料金です。マルチ・その他カラーをご希望の方はご相談ください。(+3千~5千円)

※トレーニング用カスタムマウスピースの製作は自費診療となり保険適用外です。歯軋り・食いしばりのある方はナイトガードを保険診療で製作できます。  
費用目安 7,000円程 (3割負担・初診料含)

## ■トレーニング用カスタムマウスピースとは？

コンタクトスポーツ用は前歯の損傷を防ぐために軟組織まで覆う形状をしています。ジムでのトレーニングでは軟組織の面積を広げすぎると小帯や歯肉に当たり疼痛が出やすくなります。トレーニング中に痛みや不快感がないよう個人毎に調整ができるトレーニング専用カスタムマウスピースが重要視されてきています。

## ■カスタムマウスピースのメリット

- 歯科医院で精密な型取りをする
- 歯科解剖学の専門家が歯牙の方向性を考え噛み合を調整
- 完成品の厚さがほぼ均一になり前後左右に力が分散できる
- 個人毎に調整するので外れにくい
- 装着感がよく口腔内に馴染みやすく力が入りやすい

ホームページは左のQRコードから。または墨田区長岡歯科で検索。



## 歯科医院に通うのが好きになる！

~確かな技術で患者様とのコミュニケーションを大切にしている歯科医院です~  
医療法人社団長岡会 長岡歯科医院/長岡インプラント研究所  
現日本大学松戸歯学部解剖学Ⅱ兼任講師/元日本大学松戸歯学部口腔病理学  
非常勤講師/日本歯科医師会所属/小学校校医/スポーツ歯学会所属

理事長・所長・歯学博士 **長岡博司**

【診療時間】	月	火	水	木	金	土	日
10:00-13:00	○	○	△	○	○	○	△
15:00-18:00	○	○	△	○	○	○	△

〒130-0005 東京都墨田区東駒形3-18-8 長岡ビル  
<ご予約> Tel&Fax: **03-5610-4450**  
<ホームページ> <https://www.nagaoka-dc.com>



スカイツリーそば・三つ目通りに面す  
都営浅草線 本所吾妻橋駅 徒歩2分  
銀座線 浅草駅および半蔵門線 押上駅 徒歩10分