

## スポーツ競技とマウスガード(2025年8月現在)

注意：このリストは会員からの提供情報に基づいて作成しております。最新の規則など、詳しい取り決めは各競技団体に照会願います。また、記載内容の変更や誤りがありましたら学会事務局までご連絡ください。

競技種目	対象	備考
ボクシング(日本ボクシング連盟)	義務	<p>必ず歯にしっかりと合ったマウスピースを使用しなくてはならない。脱着できない歯列矯正器を装着した選手は歯列矯正器に適合するマウスピース（下顎に歯列矯正器を装着する場合は下顎用マウスピース）を使用しなければならない。健診の際に歯科医の診断書を提示し、歯列矯正器に適合するマウスピースの装着状況をドクターが確認したのち、審判長または計量責任者が許可をする。</p> <p>以下、医事ハンドブックより引用</p> <p>10-5 マウスピース： 選手は他人から借りたマウスピースを使用してはならない。マウスピースは正確に快適に適合していなければならない。できれば歯科医で作成するのが望ましい。口腔内の外傷を認識するために赤系以外の色で作成する。不適合のマウスピースは役に立たず、口腔内を刺激し嘔気を引き起こすことがあり、口腔内を傷つけることもある。競技の警告・失格にもつながる。口部を殴打されて吐き出されたマウスピースは再装着の前によく洗浄されなければならない。</p> <p>10-6 義歯・歯列矯正器： 選手は試合中義歯の装着は許可されていない。歯列矯正器も脱着できるものは外す。脱着できない歯列矯正器を装着した選手は健診の際に歯科医の診断書を提示し、自分の歯列矯正器に適合するマウスピースを使用しなければならない。下顎に歯列矯正器を装着する場合、下顎用マウスピースを使用しなければならない。</p>
キックボクシング(複数組織あり)	義務 (国内・国際)	国内：ストラップ付は不可
空手（組手）（団体・流派により異なる）	義務 (一部団体（全日本空手道連盟（メンホー非装着者）など）・国際（国際空手道連盟）)	透明のみ。（全日本空手道連盟・国際空手道連盟） 短く改造して脱落しやすいものは不可の場合あり。
テコンドー(全日本テコンドー協会 (AJTA) 医事委員会)	義務 (国内・国際試合)	透明・白のみ。例外なく装着義務。厚さ3mm以上。硬い材料もしくはたわまない材料を使用。少なくとも第一大臼歯まで覆う。矯正装置等のない選手は上顎歯列を覆う。安全面から歯科医師作成のMGがベスト。

競技種目	対象	備考
総合格闘技 ( Unified Rules of MMA)	義務 (国内・国際)	必ず歯にしっかりと合ったマウスピースを使用しなくてはならない。
ラグビーフットボール (日本ラグビーフットボール協会)	義務 (国内 U-19 (高校生相当)、U-15 (中学生相当)) 推奨 (国内 小学生 (U-12)/World Rugbyはオーダーメイドのマウスガードの使用を強く推奨)	白、乳白色、透明、黒、濃紺等 (赤色は出血と混同するため禁止) World Rugbyからの通達で、国内プロリーグ (League One) では、2024年12月からのディビジョン1、2における、レギュラーシーズン、ポストシーズン(D2/D3の入替戦は除く)全ての試合で、加速度センサーを内蔵したマウスガードの装着を指示。
アメリカンフットボール(日本アメリカンフットボール協会)	義務 (国内・国際)	見た目にわかりやすい色とする (白、透明は禁止) すべての上顎歯を覆うこと
ラクロス(日本ラクロス協会)	義務 (国内・国際)	女子: 見た目にわかりやすい色とする (白、透明は禁止)、グラフィックの歯が描かれていてはならない。 男子: 見た目にわかりやすい色とする (白、透明以外の色を推奨)、また使用するマウスガードは上顎の歯全てを覆うように歯科医もしくは歯科技工士により調整されたもの -歯科医もしくは歯科技工士により選手の受傷回避のために作られた口腔内保護用品 のいずれかでなければならない。
ホッケー(日本ホッケー協会)	義務 (ゴールキーパーは推奨、スポーツ少年団、マスターズ大会は強く推奨。中高生は義務の場合あり。)	2022年度より完全実施
オンラインホッケー <sup>（World Skate）</sup> （国際アイスホッケー連盟）	義務 (国際アイスホッケー連盟: 18歳以下、World Skate: バイザー装着者)	統一ルールなし
アイスホッケー(公式国際競技規則2021－2022年度)	成人女子: 推奨 U-20男子: 義務 (顔面保護具未着用の場合など条件付き)	白、肌色、透明以外。 女子: カスタムメイドの着用推奨 男子: 「アンダー20」の年齢カテゴリーのプレーヤーは全員、顔面全体の保護具 (フルフェイスバイザーまたはケージ) を着用していない場合には、マウスガード (望ましくはカスタムメイド) を着用しなくてはならない。
モータースポーツ／バイク競技(日本モーターサイクルスポーツ協会)	推奨 (ロードレース、モトクロス、トライアル、エンデューロ、スーパーモト)	口の怪我防止のためにカスタムメイドのマウスガードの装着が推奨される。マウスガードの色は口の中の出血が見分けやすいように赤色以外の明るい色が望ましい。常時噛み合わせをしていないと固定されないタイプのものは誤飲防止のため使用を禁止する。

競技種目	対象	備考
バスケットボール(日本バスケットボール協会)	許可 (国内・国際)	透明
高校野球(日本高等学校野球連盟)	許可	透明・白に限る
柔道 (全日本柔道連盟)	許可	透明・白に限る (畳に上がる前に審判員に申告する必要あり)
ハンドボール ( IHF :International Handball Federation 国際ハンドボール連盟 )	許可 (国内・国際)	透明で単一色のMG装着を許可 <a href="https://www.ihf.info/sites/default/files/2022-09/09A%20-%20Rules%20of%20the%20Game_Indoor%20Handball_E.pdf">https://www.ihf.info/sites/default/files/2022-09/09A%20-%20Rules%20of%20the%20Game_Indoor%20Handball_E.pdf</a> より
ウェイトリフティング (全日本ウェイトリフティング協会)		明確な規定はない
サッカー(国際サッカー連盟)	許可	MGに関する明確な記載はないが「危険な装備でなければ使用可能」との記載がある。
スキー・モーグル(全日本スキー連盟、国際スキー連盟)		明確な規定はない
ソフトボール(日本ソフトボール協会、国際ソフトボール連盟)		明確な規定はない
バレーボール(日本バレーボール協会、国際バレーボール連盟)		明確な規定はない
レスリング(日本レスリング協会)		明確な規定はない