

# スポーツマウスガード 着用・色規定一覧表

※ 2022年10月現在

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ぬ。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分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（ポ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 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

競技名	着用規定（義務化）	色規定	主な関連団体
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いてはならない。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。マウスガードは前下部(前)で少なくとも4mm、咬合面(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1大臼歯を覆うこと)もし選手が吐き気を催す場合は、第1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。歯ぎし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

監修：北海道健康スポーツ歯学研究所(HSDI)

競技名	着用規定（一部義務化）	色規定	主な関連団体
ラグビー	厚みや形状に規定なし。国際ルールは義務。国内U12は推奨。U19、U15は義務。原則、歯科医院にて作製したもの。	白色、乳白色、無色透明、黒色、濃紺など推奨。出血と見間違ふような赤色や華美な色は不可	日本ラグビーフットボール協会
少林寺拳法	厚みや形状に規定なし。大学生の立合評価法では、着用義務あり。それ以外の年代や演武に関しては、推奨。市販品でも認められるが歯科医院での作製を推奨。入退場や待機の際には防具を外すことが礼儀のためマウスガードも着用してはいけない。	規定なし	少林寺拳法連盟

競技名	着用規定（推奨）	色規定	主な関連団体
プロ野球	厚みや形状に規定なし	規定なし	日本野球機構
高校野球	厚みや形状に規定なし	白色または無色透明は可	日本高校野球連盟
軟式野球	厚みや形状に規定なし	規定なし	全日本軟式野球連盟
ソフトボール	厚みや形状に規定なし	規定なし	日本ソフトボール協会
サッカー	厚みや形状に規定なし	規定なし	日本サッカー協会
バスケットボール	厚みや形状に規定なし	無色透明のみ可	日本バスケットボール協会
バレーボール	厚みや形状に規定なし	規定なし	日本バレーボール協会
ハンドボール	厚みや形状に規定なし	無色透明のみ可	日本ハンドボール協会
ゴルフ	原則NGだが、医学上の理由がある場合は可	規定なし	日本ゴルフ協会
テニス	厚みや形状に規定なし	規定なし	日本テニス協会

競技名	着用規定（推奨）	色規定	主な関連団体
バドミントン	厚みや形状に規定なし	規定なし	日本バドミントン協会
陸上	厚みや形状に規定なし	規定なし	日本陸上競技連盟
器械体操	厚みや形状に規定なし	規定なし	日本体操協会
水泳	厚みや形状に規定なし	規定なし	日本水泳連盟
柔道	厚みや形状に規定なし。使用する選手は畳に上がる前に審判員または試合場係員にマウスガード使用を申告すること。	白色または無色透明は可	全日本柔道連盟
相撲	厚みや形状に規定なし	規定なし	日本相撲協会
モーターサイクル (ロードレース,モトクロス)	厚みや形状に規定なし。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。	出血の際に見分けやすいよう赤色以外の明るい色が望ましい	日本モーターサイクルスポーツ協会
スキー	厚みや形状に規定なし	規定なし	全日本スキー連盟
スノーボード	厚みや形状に規定なし	規定なし	日本スノーボード協会
レスリング	厚みや形状に規定なし	規定なし	日本レスリング協会
プロレス	厚みや形状に規定なし	規定なし	新日本プロレスリング
パワーリフティング	厚みや形状に規定なし	規定なし	日本パワーリフティング協会
ボートレース	厚みや形状に規定なし	規定なし	日本モーターボート競走会

※ スポーツマウスガードは、一般社団法人日本スポーツ歯科医学会および公益財団法人日本スポーツ協会所属のスポーツ歯科医がいる歯科医院での作製、調整をおすすめします。記載されていない競技に関しましては、所属スポーツ団体にご確認ください。

監修：北海道健康スポーツ歯学研究所(HSDI)