

## 護齒

### 加州牙醫協會 攜手向前

不管是為了消遣、樂還是其他原因，凡參加體育運動，參加青年隊或成人隊甚至職業隊的運動員，都知道運動員碰到的最糟糕的事情不是輸掉比賽，而是身受重傷，特別是當傷害是可以預防時更是如此。

所以這就是為什麼從事體育運動的人，無論老少都應該穿戴保護用具，例如頭盔、護脛、護肘和護膝及護齒。戴上護齒可以防止嚴重受傷，減少疼痛。每年，這種簡單的安全護具使運動員避免了 20 萬多個口腔傷害。

**對於大部分的運動，護齒並非強制要求的護具。那麼為什麼護齒這麼重要呢？**

- 各種運動都可能發生面部和頭部受傷，例如橄欖球、足球和籃球等“接觸性”運動，或壘球、體操、自行車或滑板等“非接觸性”運動。兒童和成年發生牙齒、舌頭、上下顎損傷都很常見。全科牙醫看過的患者中，運動造成口部傷害要多於任何其他原因造成的口部傷害。得克薩斯大學做過一項調查，發現近 5% 的大學男生都曾經在足球、籃球、足球、排球、棒球、曲棍球、冰球等運動中因沒有配戴護齒而受到或輕或重的口部傷害。也就是說，僅高校這一層面，每年就有超過 2000 例的傷害。而大部分的受傷案例發生于初中、高中、社區和業餘運動中。
- 儘管尚需更多的研究，但護齒確實可以幫助防止某些嚴重傷害，例如腦震蕩。資料顯示護齒確實有助於防止頷骨、牙齒斷裂、嚴重的臉頰和舌頭劃傷（常常需要手術修補）牙根和牙骨的創傷。
- 護齒可以幫助減輕對口部、牙齒和顎骨的衝擊，在易於受傷的運動中，可預防嚴重受傷。雖然許多運動不需要戴護齒，但戴護齒對於各個年齡、各種水平的運動員均是一種重要保護措施。

**選擇護齒時需要注意什麼？**

要選擇最有效的護齒，最重要的就是護齒在各種姿勢下均有較佳的配適度，在劇烈運動中，能保持原位。您的加州牙醫協會 (CDA) 會員牙醫能確定戴護齒會影響哪些牙科裝置（矯正器、固定器、牙橋、假牙等）。與身體其他部位一樣，兒童的口腔發育迅速，所以在選擇護齒之前，需要由 CDA 會員牙醫對兒童口腔進行檢查。

不同的運動有著不同的風險，受傷可能性也不同。在 CDA 會員牙醫的幫助下，您一定可選到適合孩子所選運動的適當護齒。

**護齒有哪些類型？**

護齒並非完全一樣。根據設計和使用的材料不同，護齒在佩戴、保護、易於維護以及壽命方面各有不同。以下列出了幾種類型的護齒。在做決定之前，請諮詢您的 CDA 會員牙醫。

- 特別定制。由您的牙醫根據您的牙齒模型製作而成，定制的護齒可以保護全部牙齒，資料顯示此類護齒是最佳類型的保護裝置。護齒可以減緩摔倒和打擊對下巴的衝擊。定制的護齒可能比商店中出售的護具價格高，但是這樣的護齒配適度最佳，保護性最好，舒適度最高。
- 根據牙齒成形。此類護齒一般由丙・凝膠劑或熱塑塑料材料製成，其形・與牙齒的輪廓相配合。首先將這些材料放在煮沸的開水中，然後依照牙齒的形・成形。此類護齒為商業生・，其配適度和保護性不如定制的護齒，因為定制的護齒是按照口腔的模型進行製作。
- 現買護齒。此類護齒為商業生・、貨架銷售，價格低廉，但舒適度和保護性最差。此類橡膠或乙・聚合物預製護齒可在大部分體育用品商店中買到。這種護齒配適度較差，牙科醫生不推薦使用此類護齒。

### 怎樣可以延長護齒的使用壽命？

和所有體育用品一樣，適當的照顧可以延長護齒的使用壽命。・次用過之後，應用肥皂和清水沖洗，或用漱口水沖洗，然後自然風乾，使護齒保持最佳・態。如果照顧得當，護齒應該可以使用一個季度。應該在・次使用之前檢・護齒，特別是當運動員有咬護齒的習慣時更應如此。可以讓您的 CDA 會員牙醫在・次常規檢・時檢・護齒。

### 戴上護齒，錯不了。

如果您或您的孩子參加體育運動，請務必瞭解運動中最常見的傷害，並採取適當的保護措施。運動時始終戴著配合適當的護齒。運動時不要戴活動的牙科裝置（固定器、牙橋或全口或部分假牙）。

所有運動的宗旨都是保持健康，沒有受傷。避免受傷使您可以繼續參加運動。保持競爭優勢。保持身體的整體健康和口腔健康，可使您在運動或生活中都有最佳的・態。

**800.CDA.SMILE**  
**cda.org**