

# マウスガード セルフチェックシート

選手本人・指導者で確認し、記入してください。

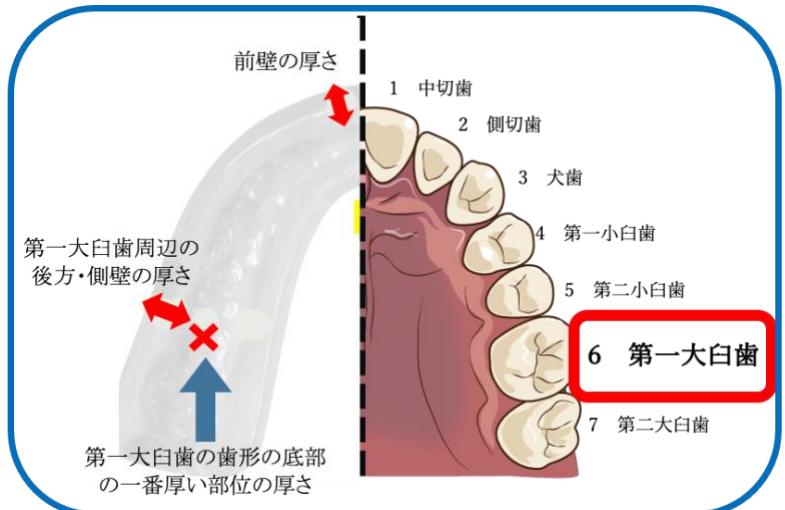
氏名\_\_\_\_\_ 所属: \_\_\_\_\_ チェック日: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

## ■セルフチェック項目

### 1. マウスガードの色

白 または 透明

※上記以外の色は使用できません。



### 2. マウスガードによる歯の被覆状況

第一大臼歯以上 正面から見た歯茎まできちんと覆われている

※歯が 12 本以上覆われている(マウスガードに 12 本以上の歯型がある。

正面から「イー」とした時に、マウスガードに覆われて直接歯が露出していない。

### 3. 厚さの確認

厚さは十分ですか？(WT 規定で 3mm 以上ある)

チェック場所・マウスガード前壁・後方の側壁・第一大臼歯部分の底部

### 4. 装着の安定性

はめた時に普通に話してもマウスガードが落下しない。

上記 1 から 4 まですべて問題ないことを確認してください。