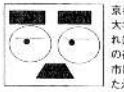
たかがマウスピース、されどマウスピース

ダイビングによって起こる歯やお口の病気。重要なダイビング・ギアのひとつであるマウスピース。なぜかこれまでほとんど語られることのなかったこの2つのテーマに、スポットライトを当ててみました。

●イラスト・文／廣瀬俊章



筆者
廣瀬俊章

京都府生まれ。大阪大学歯学部卒業後、大阪大学歯学部第二補綴科に入局し有床義歯（入れ歯）に関する臨床、教育に9年間従事。その後大学からの派遣で中華人民共和国・上海市に移住。SARSにホンローされ抗日デモにうろたえつつも在中邦人の歯科治療に3年間従事。帰国後念願の沖縄移住を果たし、名護市にて"とよはら歯科医院"開業。基地移設問題に揺れる大浦湾を愛でつつ地域医療に従事、奮闘中。大学在籍中に始めたスキューバダイビングと歯科疾患に関する研究も今年で14年目。まにマウスピースが口腔周囲組織に及ぼす影響について研究を継続しており現在に至りまくる。
妻と3人の娘と一緒に沖縄県ヤンバルに在住。



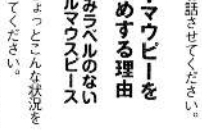
スキュー歯クン
本名　L.F.molar
通称スキュー歯クン
沖縄　ヤンバル生まれ
ちゃら海をこよなく愛する"歯"。筆者から欠落した文才を補おうとフォローに一生懸命。

最終回 マイ・マウピーのススメ

5回にわたる連載も、今回で最終回となりました。

ダイビングとお口や歯の病気、マウスピースについていろいろな情報をご紹介してきましたが、少しでも皆さんのお役に立った情報があればうれしいです。

これまでご紹介してきたように、今ダイビングに使われているマウスピースの形や硬さ、取り扱いについては、歯医者の目から見て、いろいろと改善したほうがいい点が多そうです。その改善に少しでもお役に立てばと思い、ダイバーズマウスピースについてお話してきたつもりでした。



ただこれまでお話してきたことの中でも、特に皆さんに知っておいていただきたいことがあります。それは、"マウスピースは必ず自分のもの、マイ・マウピーを持ったほうがいい"ということです。



今回は、この"マイ・マウピーを持ったほうがいい"とお勧めする理由と、それから、現在われわれの研究チームが進めている課題であり、究極のマイ・マウピーでもある"ダイバー一人ひとりに歯医者が作るカスタムメイドのマウスピース"について少しお話させてください。

1. マイ・マウピーをお勧めする理由

①消毒済みラベルのないレンタルマウスピース

まずはちょっとこんな状況を想像してみてください。

あなたはCカードを去年取得し、ダイビングにはまりつつあるところです。久しぶりにダイビングをするため旅を兼ねて、ちょっとある島に渡りました。ちょっといいホテルを予約しましたので、わくわくしながらチェックインです（心理テストではないですよ、念のため……）。



「思ったより広いね！」「日当たりも良くて眺めもいいじゃん」。こんなことを思いながらバスルームに入りました。

バスルームには歯ブラシなどの洗面器具やきれいなユニットバスがあります。でもよく見てみると、コップやトイレの便座に"消毒済み"のラベルがありません。

どうでしょうか？　一抹の不安を感じずにはいられない方も多いのではないでしょうか。

コップはともかく、トイレの便座からバイキンが感染し、病気になる可能性はそれほど高いものではないでしょう。

でも問題はそんなことじゃないですよね。「なんかイヤ〜！」ということですよね。

――想像を続けましょう。

フロントに聞いて消毒済みであることを確認したあなたは、釈然としないながらも明日のダイビングの準備をします。フルセットは重いので、今回は3点だけ持参し、後はショップでレンタルすることになっています。翌朝、お迎えが来てショップに向かい、簡単なブリーフィングを受けてレンタル器材を手渡されました。

さて、問題はここです。レギュレーターに付いたマウスピースに"消毒済み"のラベルがありません。

どうでしょうか？　ホテルの便座と同じくらい、またはそれ以上に抵抗を感じませんか？

②マウスピースの共用による感染の可能性

マウスピースは口にくわえて使うものです。あんまり気持ちのいい話ではないですが、当然口にくわえればマウスピースには唾液や、場合によっては血液も付着します。

唾液や血液はご存じのとおりいろいろな細菌やウイルスの感染源となります。感染の可能性の話をすれば、トイレの便座よりも危険性は高いかもしれません。「海水で消毒されてるんだろうか？」「ちゃんと洗ってあるだろうし……」「みんな使っているんだからこれが当たり前なのかな？」という思いが頭を去来し、なんとなく言い出せないまま使うというのは、歯医者の目から見れば避けたほうがよいパターンです。

ほかのダイバーが使ったマウスピースを使うことによって「どの程度感染の危険性があるか」とか「どのような病気が感染する可能性があるか」などといった気になるテーマについては、これまでに研究されたことがなく、客観的なデータは得られていません。でも、口に入れたものを、十分な消毒処理や滅菌処理をせずに、別の人が口に入れれば、細菌やウイルスが感染する可能性を否定できないことに疑いの余地はありません。

ちなみに……
【消毒】というのは人を病気にする細菌やウイルスの感染力をなくすこと、【滅菌】というのはそこにいるすべての細菌やウイルスを完全に殺滅することデス。

海水による消毒作用についても、皮膚炎などの治療法としてその効果を期待したものがあるようですが、海水自体は決して清潔といえるようなものではありません。

また、"きれいに洗ったつもりの手やまな板から、バイキンがうつった！"なんて話を聞いたこともあると思いますが、洗っただけでは有害な細菌やウイルスを完全に除去できないことも確かです。自分の身は自分で守るという考え方を持つことは、安全にダイビングを楽しむための必要条件ですよね。

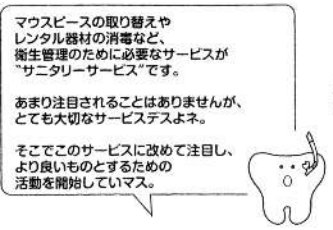
だからこそ、マウスピースを介した細菌やウイルスの感染を未然に防ぎ、衛生的な意味から安全にダイビングを楽しむため、口に入れるマウスピースについては、自分のもの、つまり"マイ・マウピー"を持つことが重要になるわけです。そういう意味ではスノーケルも同じですよね。

たくさんの種類があるダイビング器材に関しては、それぞれマイ・ギアを持つことの必要性や重要性について、さまざまな意見があります。でも、その中でも、ことマウスピースとスノーケルについては、歯医者の立場から、"自分のものを持つべきです"とお勧めします。

③レンタル器材のサニタリーサービス

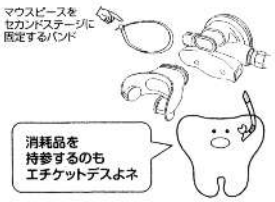
そして、レンタル器材を利用するときにもマウスピースは必ず持参し、ショップのスタッフにマウスピースの取り替えを頼んでみましょう。

僕の経験からいっても、多くのショップのスタッフは、気さくでフレンドリーな"海人"です。「おやすい御用よ！」と快く取り替えに応じてくれるはずなのですが、このようなマウスピースの取り替えについてのサービスは、現状ではあまり一般的でないのも事実です。いきなり「マウスピース、これに取り替えて！」と言って怪訝な顔をされたりするよりは、事前にそのようなサービスを実施してもらえるか確認をとっておいたほうが賢明でしょう。



また、ショップの中にはこの問題に対して積極的に取り組み、マウスピースは必ず持参するよう呼びかけているところもあります。

ただ、マウスピースを取り付けるときに必要な結束バンドは消耗品となります。高価なものではないですが、ショップの負担もゼロではありません。エチケットとしてこの結束バンドも持参したいものですね。



④バディ・ブリージングにも感染の可能性が……

それから、もうひとつ。それは、オクトパスについてです。

ご存じのように、オクトパスとは予備の呼吸回路です。レギュレーターをはじめとして、水中で呼吸するために必要なパーツがすべてそろっています。

このオクトパスは、何らかの原因でメインの呼吸回路が使えなくなったときや、バディの呼吸回路にトラブルがあったとき、タンクの空気がなくなったときに利用するなどの役割があり、とても重要なものです。

さて、このオクトパスがない場合、バディの空気がなくなれば、自分のマウスピースをバディと一緒に使いながらの緊急浮上となります。Cカードを取るときに勉強しましたよね。"バディ・ブリージング"というやつです。多くの教科書で紹介されているこの方法も、当然細菌やウイルスの感染原因となりえます。"非常時に間接キッスなんか気にしてられないよ"という問題でもないのです。



最近では救急蘇生時のマウス・トゥ・マウスの人工呼吸においても、感染防護シートを利用するべきであるとの気運が高まっており、非常時の場合でも感染防護についての意識を高め、日頃から準備しておくことが重要であると考えられています。



ダイビング中のバディ・ブリージングでも同じこと。細菌やウイルスの感染から身を守り、自分のため、バディのために"マイ・マウピー"と"オクトパス"の重要性をもう一度考えてみてくださいね。

⑤マウスピースを安全に使うために

これまでご紹介してきたように、今たくさんのマウスピースが販売されています。自分に合ったマウスピースを使うということは、快適にダイビングを楽しむために大切なことですし、ダイバーズマウスシンドローム（DMS）の予防にも役立つことでしょう。

また、"マイ・マウピー"を持つことによって、マウスピースの劣化や破損などのトラブルについて事前に気づくことができるようになり、ダイビング中の思わぬトラブルを回避できるきっかけになるかもしれません。

衛生面はもちろんのこと、安全で快適なダイビングライフのためには、"マイ・マウピー"を持つことはとても重要であるといえるでしょう。

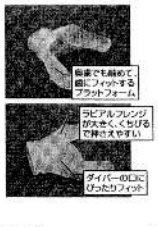
2. カスタムメイドタイプのマウスピース

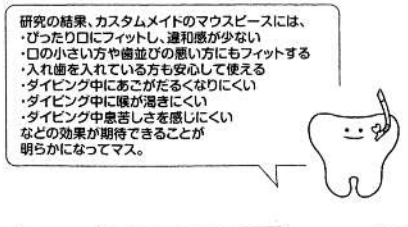
これまでの連載で、マウスピースが歯やあごの関節に与える影響や、それによって引き起こされる病気DMSについてご紹介してきました。さまざまなメーカーがこの問題に対して開発や改良を繰り返しています。

ただ、既製品として規格化された形のマウスピースである限り、対応できる問題にも限界があるのは仕方のないことです。

われわれ研究チームは、"それなら、歯やお口の病気のスペシャリストである歯医者が、一人ひとりのダイバーに合うマウスピースを作っちゃえばいいじゃん"という結論に達しました。ちょうど14年前の話です。

それから今まで、歯医者がダイバー一人ひとりに作るカスタムメイドのマウスピースに、どのような可能性があるかについて研究を重ね、多くの望ましい効果があることを明らかにしてきました。





究極の"マイ・マウピー"であるカスタムメイド。今後もがんばって研究を続けていきますので、ご興味のある方はもうちょっとお待ちください。

なお、このカスタムメイドのマウスピースについての最新情報やその効果、これまでの研究結果など、詳細については、"たかがマウスピース、されどマウスピース"というウェブサイトで公開しています。ご興味のある方はご覧になってくださいね。



さて……、それでは、このへんで僕の話はおしまいにします。長い間お付き合いいただき、本当にありがとうございました。



Marine Diving No.109, 2009