

草野歯科通信

2013年
秋号
vol. 11



歯ぎしりの怖さ知っていますか？

日本人の7割以上が歯ぎしりをしているって知っていますか？疲れている時には、睡眠中に歯ぎしりをすることはよくある現象ですが、それを毎日のように続けていると、お口にとってはとても危険なことなのです。

歯ぎしり・くいしばりが引き起こす悪影響って？

歯ぎしりやくいしばりの原因の多くは、「**ストレス**」と言われています。肉体的・精神的なストレスによって、脳が感じたストレスを歯ぎしりやくいしばりで発散しようとしてしまいます。特に睡眠中は無意識に行われるため、体重の約2倍の力が歯にかかり、いろいろなトラブルを引き起こします。

①歯がすり減る



②歯が折れる



③治療した装着物が壊れる



④歯の根元が削れる



その他にも…

歯周病の悪化・知覚過敏・顎関節症・肩こり・頭痛など

歯ぎしりセルフチェック

- ①歯ぎしりを指摘されたことがある
- ②集中している時、無意識にかみしめてる
- ③肩こり、もしくは頭痛が多い
- ④朝起きた時、あごが疲れてる
- ⑤ストレスが多い
- ⑥歯が欠けたり、割れたことがある
- ⑦歯の咬み合わせの面がすり減ってる
- ⑧歯の根元が欠けたり、削れてる

あてはまる項目が多いほど、歯ぎしりやくいしばりをしている可能性が高いです。

大切な歯を守るために…

- マウスピースの他に簡単にできる生活習慣の改善で歯ぎしりを予防しましょう。
- ★食事は片方だけで噛まず、両方で噛む
 - ★うつ伏せ寝・頬づえはあごに負担がかかるのでしない
 - ★悩み事をベッドに持ち込まない
 - ★食いしばらないように常に意識する
 - ★高い枕を使っている人は、低いものに
 - ★リラクゼーションを目的としたアロマセラピーの活用



歯ぎしり・くいしばりの治療法

歯科医院で自分の歯型に合わせマウスピースを作製します。就寝時に装着し、歯ぎしりやくいしばりによる歯やあごにかかる負担を軽減する効果があります。場合によっては、咬み合わせの調整が必要な時もあります。



草野歯科医院

〒700-0815

岡山市北区野田屋町2-7-13

TEL 086-221-1174

<HP> <http://kusano-dc.jp>