

哲風会通信

2014.4 VOI・28



雪が解け、日ごとに暖かくなりようやく春らしくなってきましたが、まだまだ気温が低く体調を崩しやすいので体調管理には気をつけましょう。4月は入学シーズンですね。初々しい新入生の姿を見かけるでしょう。新たな場所で新たな出会いの始まりです！

歯ぎしり

歯ぎしりとは、睡眠中等の無意識時に「ガリガリ」「ギリギリ」と歯を擦り合わせてしまう行為です。歯ぎしりをしている時は咀嚼時の2倍以上の力がかかっている為、歯が摩耗し、顎関節症や肩こり、頭痛を引き起こします。

歯ぎしりの原因はストレスによる事が大きいと考えられていますが、はっきりした原因はわかっていません。日常生活のストレスを減らし、十分な睡眠や規則正しい生活のリズムを身に付けましょう。

歯ぎしりの行為は大きく3つに分けられます。

- 1 歯を擦り合わせる。(グラインディング) ギリギリ・ガリガリ音がする
睡眠中に歯を左右に擦り合わせる。一般的にイメージされる歯ぎしりです。
- 2 上下の歯をカチカチと噛み合わせる。(タッピング) 音を立てるのが癖になっている。
- 3 歯を強く食いしばる。(クレンチング) 睡眠中だけでなく、起きている時に無意識に行っていることが多い。音がほとんどでないので気付かれにくく、本人も自覚が無いことが多い。

大切な歯を守るためには



歯ぎしりの治療法は「マウスピース」です。睡眠前にマウスピースを装着することで歯にかかる負担を軽減させることができます。歯を守るだけでなくマウスピースを装着することで安心し少しでもストレスを軽減できるでしょう。

歯ぎしりのセルフチェック

以下に当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あります。

- 朝起きた直後、上下の歯がお互い重なって、歯をくいしばっている
- 歯がくさび状に欠けている
- 上下の噛み合う歯が削れている
- 歯にひびが入っている
- 集中している時に、無意識に噛みしめている
- 肩こりや頭痛が多い
- ストレスが溜まりやすい

合同勉強会



先月、3 医院合同勉強会に参加してきました。今回のテーマは「パノラマの読影と撮影法」です。診断をするうえで欠かせないレントゲン。パノラマ（お口の中全体を写すレントゲン）を撮影したことのある方は多いと思いますが、1枚のレントゲンからさまざまな口の中のトラブルを見つける事が出来ます。診断をするのはあくまでも先生ですが私たちスタッフがレントゲンを読影出来ることにより先生のサポートに繋がると思います。より早く正確に読影出来るよう日々勉強していきます。

今月の通信担当

ちづ歯科クリニックの高山です。

これからお花見の時期がやってきます。秋田県の開花予想は4月20日頃の様です。今年は桜名所100選に選ばれている弘前公園の桜を見に行きたいと思います。



医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801