

哲風会通信

2013. 6 Vol.18

●梅雨●

皆さん初めまして。今年の春から仲間入りしました薄田といいます。これから歯科衛生士として皆さんにお口の中のことをいろいろと伝えていけたらと思います。新人ですがよろしくお願いします。

さて6月といえば梅雨ですね……。じめじめして過ごしにくくなりますが、お天気にならずに元気に頑張っていきましょう。



●ブラキシズムとは●

皆さんは『ブラキシズム』という言葉をご存知でしょうか。ブラキシズムとは歯ぎしりや咬みしめのことを指します。これらをすることによって、精神的なストレスを発散しているといわれています。しかし、過度の歯ぎしりや咬みしめは「ギリギリ」音が鳴って周囲の人の迷惑になるというだけでなく、お口の中や周囲の組織に大きな影響を及ぼし、歯を失う原因にもなりかねないものなのです。

まずブラキシズムによっておこる歯の変化として歯がすり減ります。ブラキシズムによって激しく歯と歯をこすり合わせるため、歯の外側にあるエナメル質という硬い所がすり減ってしまい中の象牙質という所が見えてきます。この象牙質が出てくるとお水などがしみるようになりますし、歯の強度が落ちて歯が割れやすくなります。歯が割れてしまうと場合によっては治療のしようがなく、残念ながら抜歯しなければならないこともあります。

また、ブラキシズムは歯だけでなく顎の関節や顔面の筋肉など様々な器官へ影響を及ぼし頭痛や肩こりといった症状と関係していることもあるのです。



●ブラキシズムに対する対応●

ブラキシズムへの対応としては『ナイトガード』いうものを使用します。このナイトガードは就寝時に装着するもので歯科医院で作ることが可能です。ただし、きちんと毎晩使わなくては効果がありません。

また、ご家庭でできる対応としては、ストレスを減らす・頬づえをしない・極端に硬い物を毎日食べない・就寝時はリラックスした体勢を意識するなどがあります。ブラキシズムは癖になっていることがあります。まずは、「自分はどうかな？」と意識してみてください。当医院ではブラックスチェッカーという装置を使って診断することができます。気になる方は当スタッフへお気軽にご相談ください。



●今回の通信担当●

むさしデンタルオフィスの薄田です。先日AKT（秋田テレビ）さんで行われたセミナーに行ってきました。前半は放送局の見学をさせていただき設備に驚かされました。後半からはセミナーと交流会ということでいろいろな職種の方にお会いしてきました。セミナーで学んだことをこれから生かしていきたいと思えます。



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