

哲風会通信

2018.4.Vol.76

ようやく春らしくなってきましたが、花冷えの季節という言葉もあるように気温の変化で風邪などひかないよう気をつけましょう。



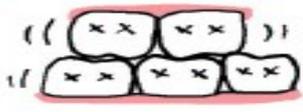
歯ぎしり

他人の睡眠を妨害してしまう「歯ぎしり」。自覚症状はなく、翌朝家族や友人から指摘されて気がつく人も多いのではないのでしょうか？歯ぎしりが気になりすぎて、気軽に旅行を楽しむことができないことも。歯ぎしりを解消するためにも原因がわからなければ対処の仕様がありません。歯ぎしりによる、悪影響、原因、予防する方法について説明します。歯ぎしりで悩んでいる方はぜひ、チェックしてみてくださいね。

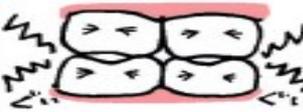
悪影響

- ・ 歯の咬み合わせの面が削れる(摩耗といいます)
- ・ 歯がグラグラする、歯の破損、歯がしみる
- ・ 詰め物やかぶせ物がはずれる
- ・ 歯や歯ぐきに違和感や軽い痛みを感じる
- ・ 顎関節症になりやすい
- ・ 肩こりや頭痛、めまいをおこしやすい
- ・ 騒音でまわりに迷惑をかける

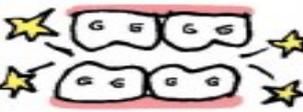
歯ぎしりには3種類のタイプがある



グライディング
上下の歯をギシギシとこすり合わせる一般的なタイプ



クレンチング
無意識に歯を強く咬みしめたり、くいしばるタイプ



タッピング
歯をカチカチとすばやく合わせるタイプ

原因

- ・ストレス
- ・歯の噛み合わせ
- ・アルコールの摂りすぎ
- ・過剰な喫煙
- ・あごの筋肉の緊張がアンバランス
- ・逆流性食道炎



予防

原因によって予防法や治療法は変わりますが、歯科医院でできる予防法はいくつかあります。主に選択されるのは「マウスピース」を使用した予防法になります。自分の歯に合わせたマウスピースを作り、睡眠中歯に装着することで歯ぎしりを防ぐ方法です。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、歯を守ることができます。また、装着することで安心しストレスを軽減することもできます。マウスピースは自分の歯や口の大きさに合ったものを使わなければ意味がありません。効率的に解消するためにも、歯科医院で自分に合ったマウスピースを作ってください。噛み合わせが悪い人は、歯を削る方法もあります。噛み合わせが悪い部分を削り、高さを合わせることで歯ぎしりを防止する方法です。気になっている人は一度歯科医院に相談してみてくださいはいかがでしょうか。



今月の担当

ちづ歯科クリニックの加藤です。先日、年に一度の健康診断に行ってきました。結果はまだですが、気になるところもちらほら・・・とりあえずは運動不足解消のために外に積極的に出掛けたと思います。

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