

哲風会通信

2022.10.vol129

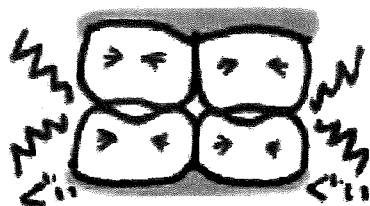
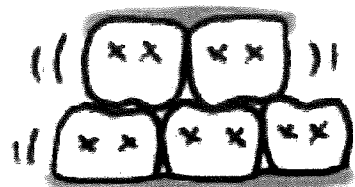
朝夕はひんやりすることも増えてきました。過ごしやすい時期ですね。食欲の秋、スポーツの秋、行楽の秋、秋ならではの楽しみが沢山待っていますね。

ブラキシズム

ブラキシズムとはお口やその周辺の器官にみられる習慣的な癖の1つです。代表的なブラキシズムは『歯ぎしり』『咬みしめ』があります。

歯ぎしり(歯をぎりぎりこすりあわせる)

咬みしめ(歯を食いしばる)



歯ぎしりは、睡眠中に行っています。そのため自覚することは少なく、周囲の人に知らされて、初めて気づくことがほとんどです。

咬みしめは、日中・夜間にかかわらず無意識のうちに歯を食いしばってしまうものです。

ブラキシズムはどうして問題なのか

歯・歯肉・歯槽骨(歯を支える骨)とその周囲の組織にさまざまな影響や弊害を及ぼします。大きな力が継続的に加わるため、かたいものを食べる時のように一瞬だけ強い力がかかるよりずっと大きな影響がでます。

○歯がすり減る

硬いはずのエナメル質がすり減って中の象牙質が見えてきてしまいます。強度が落ちるため歯が割れやすくなります。さらにすり減ると歯の神経が露出し、感染して炎症が起こってしまいます。

○歯がしみる(知覚過敏)

虫歯でもないのに歯がしみることがあります。

○冠や詰め物がはずれる

力のかかり具合によって何度もはずれることがあります。

○歯が割れる

神経が残っている歯でも割れることもありますが、神経を失った歯の場合、強度が落ちてくるため、いっそう割れやすいです。割れてしまうと残念ながら抜歯しなければならないことが多いです。

○歯周病との相乗効果

歯周病にかかっている歯に、さらにブラキシズムによって大きな力が加わると、急速に歯肉や骨の状況が悪化することがあります。放置していると抜歯せざるを得なくなる場合もあります。

さまざまな器官への影響

歯や歯周組織の異常だけでなく、顎の関節や筋肉などに悪影響を与えることもあり、頭痛や肩こりといった症状と関係してくることもあります。

歯科医院で行うブラキシズムへの対応

○ナイトガードを装着する

夜間の歯ぎしりや咬みしめから歯を守り、ギシギシと音がならないようにします。

○治療が必要な歯はきちんと治しておく

左右のどちらかに悪い歯があると、反対側で食べるので、バランスが崩れ健康な側の歯に負担がかかってしまいます。

○問題のある咬み合わせを治す

歯並びが原因になっている場合は、歯列矯正が必要になることもあります。

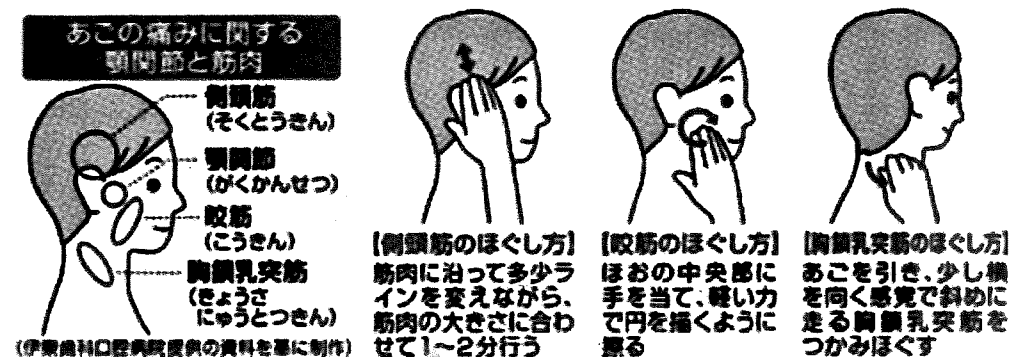
※急激なかみ合わせの変更や調整は、逆効果になることもあるので注意

○定期検診を受ける

ただでさえ問題が起きやすいブラキシズムですが、その力がかかる歯の周りにプラーク(歯垢)が付いていると、虫歯や歯周病が悪化しやすくなるので、定期検診を受けて清潔なお口の環境をつくりましょう。

家庭で行うブラキシズムへの対応

○咬むために必要な筋肉のマッサージ



今月の担当

今月の担当むさしデンタルオフィスの佐藤です。私は最近『推し』ができました！推しとはアイドルグループなどの中で最も応援している一推しメンバーの事を指す言葉として使われているそうです。皆さんには推しがいますか？

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