

# たるみ歯科通信

2011年 9月号 NO.9

皆さんこんにちは。受付の山下です。

今年の夏は電力が制限される中、猛暑日が続き、暑さと戦う毎日でしたね…。暑い中お越しいただいた皆さん！ご苦労様でした。

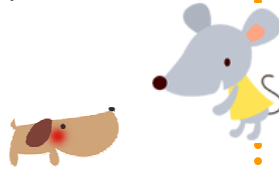
そしてもうひとつ！！

日本中を熱くしてくれたのが女子サッカー「なでしこ JAPAN」の優勝ではないでしょうか！！

サッカーには全く疎い私ですが、最後まで諦めず、強敵相手に勝利を得た彼女たちに感動し、とても刺激を受けました。

何かをがんばっている人ってキラキラしていて素敵ですよ。季節の変わり目ですし、私も何か新しい事に挑戦してみようと思う、今日この頃です。

みなさんのキラキラの秘訣も教えてくださいね。



## 歯ぎしりについての話

みなさんご自分が歯ぎしり、あるいはくいしばりをしていると思いますか？きっと多くの方が「してない」と答えられるでしょう。しかし、実は96%の人が無意識に歯ぎしりやくいしばりをしているという報告もあるそうです。

そして近頃では歯ぎしりをする原因で一番多いものは「ストレス」ではないかと言われているようです。

## 歯ぎしりをしているとどうなるの？

- ・歯が磨り減る
- ・顎関節症の原因となる
- ・歯周病が悪化する
- ・歯が欠ける
- ・知覚過敏の原因となる

## どれぐらいの力がかかっているの？

さて、このような色々なトラブルを引き起こす「歯ぎしり」ってどれぐらいの力なのでしょう？

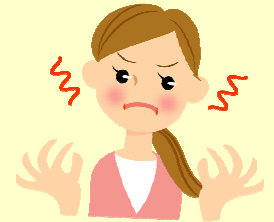
モノを噛むため歯にかかる力を調べてみると…、

せんべい → 10キロ

フランスパン → 30キロ

歯ぎしり → なんと 60～80キロ！

フランスパンをかじる時でさえ結構噛む力が必要なのに、その2倍以上の力が無意識のうちにかかっていると思うと、怖くなりますね…。



## 予防方法

- ・マウスピースの夜間装着
- ・不正咬合（咬み合わせ）の改善
- ・悪い歯の詰め物の交換
- ・日常のストレスを減らす など。

お困りの方をご相談ください！もし、ストレスから歯ぎしりをされている方がいらっしゃれば、まずは普段より少しだけリラックスした時間を使ってみてはいかがでしょうか？毎日を笑顔で過ごすということも歯ぎしりを治していくには大変効果的方法だそうです。

## お知らせ

- ◇ 矯正診療日は 8日(木) の午後です。
- ◇ 院内研修のため 16日(金) の午後は **休診** といたします。