

たるみ歯科通信

2018年 6月号 No.90

こんにちは。歯科衛生士の安井です。

梅雨の季節になりましたね。

主婦の私は雨がが続くと、洗濯物が干せなくて部屋中が洗濯物でいっぱいになって困ってしまいます。



さて、今月の通信は癖の1つとして考えられる、

「食いしばり」「歯ぎしり」についてお話します。

皆さんは、「噛みしめると痛い」「冷たいものがしみる」「顎が痛い・だるい」などの症状で困ったことはありませんか？ ひょっとしたらその症状は「食いしばり」や「歯ぎしり」が原因で起こっているのかもしれません。

「食いしばり」「歯ぎしり」とは、日中や寝ている間に歯を接触させたり、すり合わせたり、噛みしめたりすることを言いますが、多くの方が無意識にやっていることなので、それを自覚していない人がほとんどです。

1日のうちで上下の歯が接触している時間はわずか20分ほどです。唇を閉じてリラックスしている時は、上下の歯はあたらずに1~3ミリほど隙間があいているのがふつうです。

上下の歯が軽く接触しているだけでも、その時間が長いと、**歯や顎には相当な負担がかかっているといわれています。**



「食いしばり」や「歯ぎしり」が長く続くと、歯にヒビが入って折れたり、歯ぐきが下がったり、噛むと痛みが出たりと、様々な症状が起こります。

「食いしばり」「歯ぎしり」への対処法

・顎の筋肉のマッサージ

唇を閉じて上下の歯を離し、リラックスして頬のコリをほぐすようにマッサージをしてください。



・メモを貼る

目につきやすい場所に「歯を離す」と書いたメモを貼り、それを見たときに歯があたっていないか確認します。あたっていれば上下の歯を離すように意識しましょう。

・ナイトガード

歯や顎へのダメージを軽減させるために就寝時にナイトガードを装着することもできます。硬い樹脂で作られたオーダーメイドのものを使います。

ナイトガードは健康保険適応で費用は3割負担の方で約5千円です。



「自分には無意識に噛みしめてしまう癖がある」と気づくことがはじめの一歩です。

6月の予定

☆ 矯正診療日は 21日(木)の午後 です。

