

歯ぎしりしていませんか？

DH. 丸山 初美

歯ぎしりとは、上下の歯をギリギリとすり合わせたり、グッと食いしばったりすることを言います。歯ぎしりをしている方は、寝ている時に何度もしてしまう特徴があり、歯や歯周組織を傷つけてしまうだけでなく、全身にも影響が起こる怖い現象の一つです。

★歯ぎしりで引き起こされる影響★

＜歯に対して＞

- ・歯がすり減る
- ・歯のつけ根にくぼみが出る
- ・虫歯ではないのに歯がしみる
- ・詰め物やクラウンが頻繁にとれる
- ・歯が割れる

＜口腔周囲に対して＞

- ・顎関節症の悪化
- ・筋肉の痛み
- ・頭痛や肩こり、首の痛みなど

★歯ぎしりの原因★

- ・ストレスや緊張、押さえこんだ怒り
- ・歯のかみ合わせによるもの
- ・抗うつ薬などの薬の副作用
- ・逆流性食道炎
- ・飲酒や喫煙
- ・カフェインの過剰摂取

歯ぎしりを解消するために歯医者で一般的に行われている治療は、マウスピースといった防止装置を使用し、歯がすり減るのを改善したり、夜間の騒音を防いだりします。また、すり減ってしまった歯や不整合な噛み合わせを元に戻すことで歯ぎしりを改善できると言われています。

セルフチェック DH. 志塚 純奈

- 朝起きたら顎が痛かったことがある
- 歯ぎしりをしていると言われたことがある
- かたい枕を使っている
- 顎の筋肉に疲労感や重たい感じや痛みがある
- 集中力が高い
- 寝ている時に、口で呼吸している
- ストレスを溜めやすい性格である
- 重い物を持ったり、力を入れたりする事が多い

チェックが多くついた方は、歯ぎしりや食いしばりしている可能性があります。

ふれあいの中で...

DH. 小田 世貴子

最近、口の中が乾燥気味の患者さんが見受けられます。原因は様々ですが、口の中の乾燥は、虫歯や歯周病、口臭の原因となりますので、お口の保湿剤を試してみませんか？ ジェルやスプレータイプ等がありますので、お気軽にご相談下さい。

編集後記

DH. 太田 祥子

気になる方は、
ご相談下さい。

