



歯っぴー通信



2020年
5月

KURATOMI DENTAL CLINIC くらとみ歯科クリニック

歯ぎしりは早目の 対処が大事です

歯ぎしりにはこんな悪影響が

- ① **歯が異常にすり減る** 上下の歯をギリギリし続けることで、歯がすり減り、歯の高さが低くなって、いずれ見た目も老けて見えるようになります。
- ② **歯周病が進行する** 歯周病を悪化させる要因に「過剰な力」があります。歯ぎしりを放置すると歯周病の進行が一気に加速することがあります。
- ③ **歯が欠けたり割れたりする** 歯が欠けたり割れたりする原因に歯ぎしりが大きく関わっており、これによって歯を早期に失うこともあります。
- ④ **知覚過敏を起す** 歯の根元に力がかかると、歯が磨り減ったり、歯に亀裂が入ったりすると、知覚過敏をおこしやすくなります。
- ⑤ **顎の関節に悪影響を及ぼす** 強く噛み続けることで、周囲の筋肉が緊張状態になり、顎関節にも大きな負担がかかり続けます。結果、口が開きにくくなったり、顎の周囲に痛みがでることがあります。
- ⑥ **その他** 肩こり、頭痛など全身への影響。就寝中の周囲の方への影響があります。



お口の健康レシピ

全国の歯科医師会より

【材料(4人前)】【分量】

いりこ 30g
 削り節 5g
 ダイコン菜 20g
 炒りごま 少々



A [しょうゆ 少々
 砂糖 少々
 みりん 少々]

エコふりかけ
調理 時間 5分

カルシウムの取れる食材を常備食として作っておく。(昆布、削り節、いりこ)
 あえてミキサーにかけずに粉末にしていません。煮出した後なので、噛んでいただくため。

歯ぎしり対処法は、歯科医院で！

歯ぎしりの主な原因

原因は人により異なりますが、当院では歯ぎしり治療を勧めています

●ストレス ●かみ合わせ ●枕の高さ

歯ぎしりの原因は解明されていないのが現状です。しかし一般的に歯ぎしりは本人の「悪い癖」のようなもので、意識的に治すのは困難とされています。ストレスなどをやわらげる薬を処方することによって一時的に症状を改善することもできますが、最も一般的で効果的な療法として、歯科での対症療法を受けられることをお勧めいたします。



歯ぎしりの対処法

歯ぎしりの具体的な対処法としては、就寝時に**マウスピース**をつけるといった対策があります。マウスピースは市販品もありますが、しっかり歯型に合っていないとかみ合わせや歯並びに悪影響を及ぼす場合があります。当院では、患者さんごとに歯型をとって作る、マウスピースを製作しておりますので、お気軽にお問合せ下さい。



院長ご挨拶のコーナー

「5月は母の日があります」

第2日曜日は「母の日」です。私たちがあるのは、父母のお蔭ですね。この日は、母に一言お礼を伝える機会として考えています。皆様にとってステキな日になりますよう。

院長 蔵富康浩
 岡山大学歯学部卒業



くらとみ歯科クリニック

茨木市東太田1-5-36

072-657-7476

QRコードから

HPをご覧ください

