

## 歯と治療をこわすクセ！

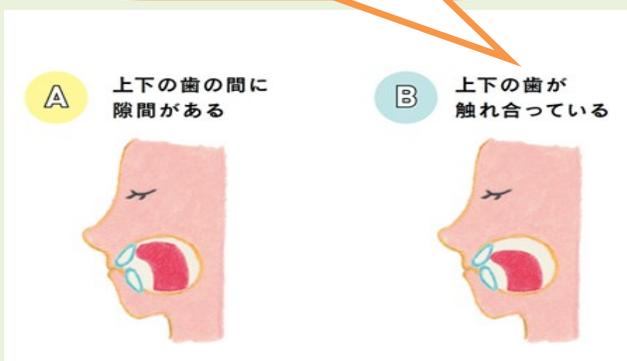
### 上下の歯、いつもさわっていませんか？

くちびるをとじてなにもしていない時、みなさんの上下の歯はさわっていますか？  
それとも離れていますか？

実は食事の時以外、私たちの歯は離れているのが本来なのです。

ずっと上下の歯をあわせっぱなしにしていると、健康な歯やせっかく終わった治療にダメージを与えてしまうなど、まったくいいことはありません！！

#### こんなクセありませんか？



Aが本来の位置

Bは接触グセの状態です

長時間にわたり上下の歯がさわっていると、舌や頬が緊張し歯に押しつけられて模様ができます。



こんな痕跡、ありませんか？

リスク①  
歯が傷む！欠ける！

軽い力であっても、習慣的に圧迫され続けると、エナメル質が傷んで欠け、軟らかい象牙質がむき出しに。虫歯や知覚過敏の原因になります。これは詰め物をした歯でも同様のことがいえます。

リスク②  
歯周病の治療の効果があがらない・・・

歯周病の進行を止めるため、細菌を減らす治療をしてせっかく炎症が治まっても、歯の接触グセのために余分な負担がかかり続けると、回復に転じるどころか、歯槽骨はさらに減って歯のグラグラが悪化してしまいます。

リスク③  
治療がこわれる!!

せっかく入れた被せ物や詰め物に余計な負担がかかります。それが原因で被せ物が早くダメになってしまったり、詰め物が取れやすくなるなど、耐久性が落ちてしまうこともあります。

# RELAX

上下の歯を接触させるなげないクセが意外にもさまざまなリスクをはらんでいることをご理解いただけましたか？

歯科に通ってもなかなか歯周病が改善しないかた、なぜか被せ物や詰め物が壊れやすいなど、心当たりがあるかたは、思い出した時に歯と歯を離してリラックスしてみましょう。「なんとかしてクセをなくそう」と頑張ってしまうのではなく、気軽にまずは気付くところからはじめてみて下さい。