

## マウスピースのことが知りたい！

～就寝中に使うって、どんなの？～



朝起きたときあごが疲れていること、  
ありませんか？

もしかしたら就寝中に、歯ぎしりや食いしばりを  
しているのかもしれない。

ギリギリという音で気づきやすい歯ぎしりに対して  
グーッと強く噛む食いしばりは、音がしないため意外に  
気づいていないかたが多いのです。

知らないうちに大切な歯が傷んでしまったり、  
治療したところが壊れたりしては大変です！

この透明なものが  
マウスピース。



こんな痕跡があったら歯ぎしり・食いしばりを  
おそらくしています！歯医者に相談を！

歯が削れている！



毎晩のように歯ぎしりをしていると、  
歯がひどく削れてしまいます。

舌に歯型が！



強く噛むと、舌が緊張し歯列を圧迫  
するので歯型が舌にクッキリ付きます。

歯やあごの健康への悪影響が問題になりやすいのは、睡眠中の歯ぎしり・食いしばりです。

睡眠中は歯やあごを守ろうとする防衛機構が働きにくく、自分の歯を自分で傷めてしまうほどの強い力が加わります。そこで役に立つのがマウスピースの一種で就寝中に使うナイトガードです。歯科医院で製作でき、装着して眠ると歯ぎしり・食いしばりの害を確実に減らせるスグレものです！

歯科の提供するマウスピースで歯ぎしり・食いしばりの害を防ぎ  
睡眠の質を上げて、歯とからだの健康を守っていきましょう！