

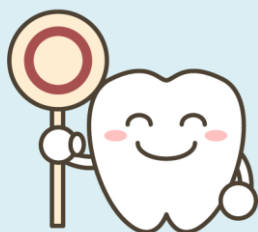


歯の天敵？

歯ぎしりにご用心！



朝起きたとき、「なんだかアゴがくたびれてるなあ…」と感じた事はありませんか？
就寝中の歯ぎしりは、日中に受けたストレスを睡眠中に発散して、脳とからだの健康を保つためのとても大切な行動。
でもなかには強い力で歯を削ったり、揺さぶったりして重要なトラブルを起こす歯ぎしりもあり、油断大敵なんです！

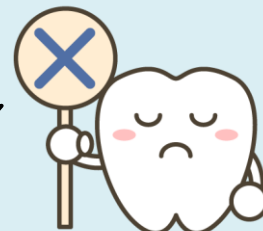


良い歯ぎしり

強くて丈夫な犬歯の先をキリキリとこすり合わせる歯ぎしりで、上下の犬歯の先は削れますが奥歯や前歯に負担がかかりません。
噛み合わせの良いお口の場合、歯ぎしりをするこのような「良い歯ぎしり」になり歯を傷めずに済みます

悪い歯ぎしり

犬歯がガチッと噛み合わず、奥歯ばかりで歯ぎしりするようなお口の場合、犬歯の支えがないので奥歯に強い力がかかります。また、あごの動きにストップがかからないので、下あごがグラインドしやすく広範囲に歯が削れていってしまいます。



悪い歯ぎしりは歯にどんな悪さをする？

歯が欠ける、すり減る、ヒビが入る等、虫歯や知覚過敏の原因に。

歯根の先が圧迫され、歯髄炎を起こしやすくなります。

顎の骨が隆起して外骨症になることも…。

歯ぎしりで傷んだ歯を大切に使うために、**定期的にメンテナンス**を受け虫歯や歯周病を防いでいきましょう！

悪い歯ぎしりから歯を守るには？

自己暗示や心理療法

- ・歯ぎしりが減るイメージトレーニング
- ・ストレスへの対処法を学ぶ（認知行動療法）

習慣や癖を直す

- ・睡眠の質を上げる
- ・生活習慣を見直す
- ・日中の噛みしめをやめる

噛み合わせを修正する

- ・マウスピースを使って力のかかり方を修正する
- ・矯正などで根本的に改善する

