



歯と治療をこわすクセ！！

上下の歯いつもさわってないですか？

くちびるを閉じて何もしていないとき、皆さんの上下の歯は触れていますか？
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。ずっと上下の歯を合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だけでなく、噛み合わせに違和感が生じてしまうこともあります。

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細かいヒビが入り、詰め物が外れやすくなったり、傷んだところからむし歯になったりしてしまいます。

ほんの軽い力でも習慣的に積み重なるとその影響は甚大になります。特に力がかかり易い根元は、エナメル質の痛み易い場所。ついにはくさび状に欠けて軟らかい象牙質がむき出しに。むし歯や知覚過敏の原因になります。

歯周病の治療の効果があがらない

歯周病は、プラークの中に潜む歯周病菌が引き起こす病気です。治療方法は、とにかく徹底的にプラークや歯石を取り去って歯周病菌を減らすことです。炎症を止め、歯の周りの組織の回復を待ちます。

しかし実際には、一旦破壊されてしまったものを回復させるのはとても難しいことです。特に余分な力が持続的にかかると、せっかく治療しても、歯槽骨は回復するどころかさらに減ってしま

って歯周病がさらに進行してしまうことがあります。グラグラし始めている歯に、歯を接触させるクセが加わると、症状の悪化が早まってしまいます。

顎関節症のリスクを減らしましょう

今まで顎関節症の原因は、噛み合わせが悪いとなるのではと言われてきましたが、不思議なことにどんなに噛み合わせが悪くても顎関節症にならない方が、必ずいるのです。この謎を解き明かすのが、歯を触らせるクセです。このクセがあると悪い噛み合わせの影響が顎関節に出やすく、クセがないと発症しにくいのでは、と考えられています。歯の接触グセがあると、噛む筋肉は活動し続けます。長時間に及べば当然疲労します。しかもこの筋肉が働くと、顎関節の動きが、阻害されてしまいます。歯の接触グセだけではなく、歯ぎしりや、悪い姿勢を続けることも大きな要因になってしまいます。

普段から、良い姿勢を心掛けて、悪癖を取り除いていく意識をもつことが大切です。

