

5月 発行



睡眠中の 歯ぎしり・食いしばりから 歯を守ろう！！



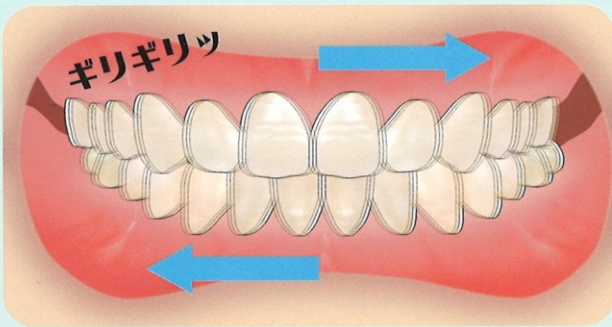
●歯ぎしりは、上下の歯を横や前後にギリギリと音を立てながら動かすこと(グライディング)です。食いしばりは、上下の歯を強く噛みしめること(クレンチング)です。この両方が混在することもあります。

●歯ぎしりや食いしばりが続くと、歯が削れたり、詰め物・被せ物が破損したり、また歯の周りの組

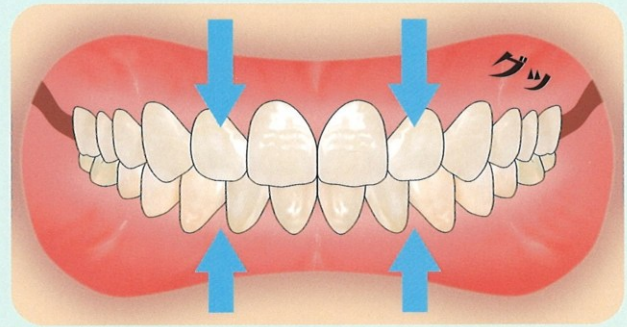
織(歯周組織)や顎関節^{がくかんせつ}などにも影響を及ぼすことがあります。とくに睡眠中の歯ぎしりでは無意識にあごが動くため、起きているときよりも大きなダメージを与えます。ナイトガードは、これらの影響を防ぐために装着します。

●ただしナイトガードは、歯ぎしり・食いしばりの根本的な原因を改善できるわけではありません。

歯ぎしり



食いしばり



なぜ、 歯ぎしり・食いしばりは起きる？

- 起きているときは、集中や緊張などのストレスによって無意識に力強く食いしばることがあります。
- 睡眠中の歯ぎしりは、深い眠りから浅い眠りに移行するタイミングで起こるといわれています。大人の場合では、無呼吸などの睡眠中の異常を脳が感知し、覚醒を促すために歯ぎしりを起こさせ

- ている可能性もあると報告されています。
- 強い力だけでなく、弱い力で上下の歯が触れあっていることもあります(「TCH」と呼びます)。長期間にわたるTCHは、顎関節症の原因になるといわれています。歯のすり減りや知覚過敏が起こることもあります。