



かみしめ、食いしばりを防ごう!

お口を閉じた時、上下の歯が接触していませんか? 1日の中で上下の歯が接触する時間は、わずか20分程度といわれています。普段から歯が接触していると、必要以上に負担がかります。

●どんな症状が起きるの?

かみしめ、食いしばりが習慣化してしまうと、歯に様々な影響を及ぼします。

- ▶ 歯の異常なすり減りやひび、割れ
- ▶ 歯槽骨の骨隆起
- ▶ 詰め物がよく外れる、壊れる
- ▶ 知覚過敏、歯周病の進行
- ▶ 顎関節の音がガクガク鳴る、痛む



また、かみしめや食いしばりは、身体の歯以外の部分にも不快症状を引き起こす原因となります。頭痛、高こり、めまい、耳鳴り、腹痛、顎・首・ひざの痛み、視力低下などの症状が生じる場合があります。

●どんな治療法があるの?

マウスピース

あごにはめて筋肉の緊張をゆるめます。就寝中に使用し、歯を守ります。



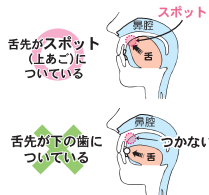
貼り紙法(リマインダー法)

パソコンのモニターなど普段よく目にする場所に「歯を離す」「脱力」などと書いた貼り紙をしましょう。



Sポジション

普段お口を閉じている時に舌の先を「スポット」(上あご)にあたるよう意識し、上下の歯の隙間を保ちやすくするとかみしめを防ぐことができます。



VOICE

上下の歯を離す習慣づけを毎日繰り返しているうちに、かみしめ、食いしばりが改善していきます。

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2020
9

長い梅雨と暑さ厳しい夏の盛りも過ぎ、朝夕はやっと少しずつ過ごしやすくなりましたね。今年は、新型コロナウイルス感染予防で自粛続き。いつもとは違う夏を過ごされた方も多いのではないかと思います。

『暑さ寒さも彼岸まで』という言葉があります。あと少しの辛抱で秋が到来すると思うと、少し気持ちが軽くなりますね。また、この時期になると台風も心配です。昨年ほど大きな台風が発生し、全国に甚大な被害をもたらしました。我が家も、急いで庭の鉢を片付けたり、窓ガラスが割れないようテープを貼ったりと大騒ぎでした。今年も再び、同じようなことが起こらないことが一番望ましいですが、万が一に備えて準備をするのがとても大事なことだと思います。

予め私たちができること、気を付けておくこととして、

- ▶ 家の周りや中の、強風に備えての準備
- ▶ 非常食や飲用水の準備
- ▶ ラジオや懐中電灯などの非常用品・衛生用品の準備 (また、それらがきちんと使えるかの確認)
- ▶ 避難先や避難経路の確認
- ▶ 緊急連絡方法の確認

などがあげられます。

一方、医療関係の立場からは、感染症の予防として、マスクや消毒液の準備も重要になってくと思います。今年の北九州地方の災害もありました。『備えあれば憂いなし』ですので、これを機に改めて身の回りの防災の備えをチェックをしてみたいかがでしょうか?

お口の中も同じように、定期的なチェックとメンテナンスを受けることはとても大事です。健康なお口で、残暑を乗り切りましょう! 体調管理に留意され、予約のうっかり忘れ、急なキャンセルがないようお願いいたします。(む)

毎月保険証の提示にご協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

☎ 03-5699-8888 〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F
インターネット予約確認サービス >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>
ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp> E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp



かみしめ、食いしばりを防ごう!

お口を閉じた時、上下の歯が接触していませんか? 1日の中で上下の歯が接触する時間は、わずか20分程度といわれています。普段から歯が接触していると、必要以上に負担がかります。

●どんな症状が起きるの?

かみしめ、食いしばりが習慣化してしまうと、歯に様々な影響を及ぼします。

- ▶ 歯の異常なすり減りやひび、割れ
- ▶ 歯槽骨の骨隆起
- ▶ 詰め物がよく外れる、壊れる
- ▶ 知覚過敏、歯周病の進行
- ▶ 顎関節の音がガクガク鳴る、痛む



また、かみしめや食いしばりは、身体の歯以外の部分にも不快症状を引き起こす原因となります。**頭痛、肩こり、めまい、耳鳴り、腰痛、顎・首・むちの痛み、視力低下**などの症状が生じる場合があります。

●どんな治療法があるの?

マウスピース

あごにはめて筋肉の緊張をゆるめます。就寝中に使用し、歯を守ります。



貼り紙法(リマインダー法)

パソコンのモニターなど普段よく目にする場所に「**歯を離す!**」「**脱力!**」などと書いた貼り紙をしましょう。



Sポジション

普段お口を閉じている時に舌の先を「スポット」(上あご)にあたるよう意識し、上下の歯の隙間を保ちやすくするとかみしめを防ぐことができます。



VOICE

上下の歯を離す習慣づけを毎日繰り返しているうちに、かみしめ、食いしばりが改善していきます。

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2020
9

長い梅雨と暑さ厳しい夏の盛りも過ぎ、朝夕はやっと少しずつ過ごしやすくなってきましたね。今年は、新型コロナウイルス感染予防で自粛続き。いつもとは違う夏を過ごされた方も多いのではないかと思います。

『暑さ寒さも彼岸まで』という言葉があります。あと少しの辛抱で秋が到来すると思うと、少し気持ちが軽くなりますね。また、この時期になると台風も心配です。昨年ほど大きな台風が発生し、全国に甚大な被害をもたらしました。我が家も、急いで庭の鉢を片付けたり、窓ガラスが割れないようテープを貼ったりと大騒ぎでした。今年も再び、同じようなことが起こらないことが一番望ましいですが、万が一に備えて準備をするのがとても大事なことだと思います。

予め私たちができること、気を付けておくこととして、

- ▶ 家の周りや中の、強風に備えての準備
- ▶ 非常食や飲用水の準備
- ▶ ラジオや懐中電灯などの非常用品・衛生用品の準備 (また、それらがきちんと使えるかの確認)
- ▶ 避難先や避難経路の確認
- ▶ 緊急連絡方法の確認

などがあげられます。

一方、医療関係の立場からは、感染症の予防として、マスクや消毒液の準備も重要になってくると思います。今年の北九州地方の災害もありました。『備えあれば憂いなし!』ですので、これを機に改めて身の回りの防災の備えをチェックをしてみたいかがでしょうか?

お口の中も同じように、定期的なチェックとメンテナンスを受けることはとても大事です。健康なお口で、残暑を乗り切りましょう! 体調管理に留意され、予約のうっかり忘れ、急なキャンセルがないようお願いいたします。(む)

毎月保険証の提示にご協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

☑ **こみや歯科** ☎ 03-5699-8888 〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F
インターネット予約確認サービス >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>
ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp> E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp