



歯ぎしり、していませんか？

「歯ぎしり」と聞くと、キリキリという独特の音を思い出す人も多いのではないのでしょうか。一口に歯ぎしりと言っても、覚醒時に行っている場合や、音がしない歯ぎしりもあり、無自覚のケースが多いのです。

● どうして歯ぎしりをするの？



歯ぎしりの原因は、実はまだよくわかっていませんが、大きく分けて二つの要因があります。

① 歯の不正な咬みあわせ ② 日常生活のストレス

他にも飲酒・喫煙や遺伝、疲労など様々な理由で歯ぎしりが誘発されると考えられています。



● 歯ぎしりの種類

歯ぎしりは、主に3つのタイプに分類できます。なかには複数の症状を持つ人もいます。

グラインディング

上下の歯をすり合わせ、キリキリと音を出すいわゆる“歯ぎしり”。

クレンチング

歯を強く噛み締める、くいしばりです。音がなく気づきにくい。

タッピング

歯の先端部分を触れ合わせ、カチカチとした音をたてます。

あなたは大丈夫？ こんな症状があったらご用心

- 朝起きたとき、顎がだるい
- 口が開きにくい
- 冷たい水がしみる
- 歯がすり減っている
- 睡眠中にキリキリやカチカチといった音がする

● 歯ぎしりによっておこるトラブル

- ◆ 歯周病が悪化する
- ◆ 顎関節症
- ◆ 歯が欠けたり、割れたりする
- ◆ 頭痛・肩こり

多少の歯ぎしりは問題ありませんが、症状がひどい場合は上記のようなトラブルにつながります。

● 歯ぎしりの治療法は？

原因となっている不正な咬みあわせや癖、ストレスを解消していくことが必要です。歯科では、個人に合わせたマウスピースを使った治療も可能です。



VOICE

歯の健康を損ねるだけでなく、不快な症状にもつながる歯ぎしり。心当たりがあれば、一度ご相談ください。

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2020
11

夏が過ぎるとあっという間に1年が終わる気がしますが、今年からは年始から世界的な大きなニュースもあり更に早く感じたのではないのでしょうか？さて、秋は季節型インフルエンザ予防接種の時期でもあります。ワクチン接種をしていると、感染しても症状が軽くなると言われていますし、免疫力を高めるのも感染・発症予防になります。よく笑うことやお風呂に入り体温を上げること、運動をして代謝を上げることで免疫力を高めたり、また食事では、免疫力アップに良い食材の発酵食品、食物繊維、タンパク質やビタミンA.C.E類をとるように心がけてください。

一方、免疫細胞の60パーセントは腸に集中しているのといわれております。「腸内環境を良好に保つ」事が免疫力アップに繋がります。そこで簡単に腸内環境を整えるサプリメントを当院ではご紹介させていただいております。スタッフも服用しておりますが花粉症が軽くなり風邪もひきづらくなりました。試供品もございますのでご興味がありましたら是非スタッフにお声掛けください。

「健康はお口から」という言葉もあります。当院スタッフは皆様のご健康のお手伝いが出来ればと日々精進して参ります。

年末になりますと急なご予約が増えてまいります。一度キャンセルされますとご予約が取りづらくなる可能性があります。うっかり忘れをなさらないよう宜しくお願い致します。(≡)

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