

本当は怖い歯ぎしりのお話







以下のことに心当たりはございませんか？

- ・起床時にアゴが疲れたような感覚がある
- ・何かに集中している時に無意識に歯を食いしばっている
- ・唇を合わせた状態で上下の歯が接触している
- ・片頭痛がよく起こる
- ・下アゴの骨がゴツゴツしている
- ・奥歯で咬むと瞬間的にピリッと痛いことがある

歯ぎしりの及ぼす影響


もし頻繁に歯ぎしり、くいしばりをしていると、あなたの歯は摩耗し続け、あちこちがしみたり、ぐらぐらしてきたり、ヒビ割れが進みます。もっとひどくなると歯が壊れてしまうことさえあります。歯だけではなく、お口の周りの筋肉やアゴの関節の破壊も進み、なかなか治らないという結果になることもあります。


寝ている間の歯ぎしりの力はなんと100Kgにもなると言われています。

	歯がすり減って短くなっています。		歯が割れてます。
	歯のかみ合わせる部分がりすり減って内側の黄色い象牙質が見えてきてます。		歯の根っこが割れてます。



歯ぎしり、くいしばりの習慣をやめる効果的な方法

 「唇を閉じて歯を離すこと」を覚える。
唇を閉じて、上下の歯を離し、顔の筋肉の力を抜くことを意識しましょう。このことを一日に何度も練習して下さい。

 夜間、眠っている間はナイトガード(マウスピース)を利用する。
上の歯の型を取るだけで作ることが出来ます。保険適用で作ることができます。ナイトガードは最初のうちは違和感がありますが、すぐに慣れるようです。



ナイトガード



歯ぎしりを治して、
いつまでも歯を健康に保ちましょう。

きかわ歯科クリニック