

# 鏡で見ても、虫歯じゃなさそうなんだけど!?

「噛みしめ・歯ぎしり」を自覚しましょう!

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



モノを噛むと痛い! 歯ブラシが当たると痛い! 甘いもの・酸っぱいものなどを食べるとしみる! けど何もしてないときは痛くない…何だろう? もしかしたら、自分では知らないうちに「歯ぎしり・食いしばり・噛みしめ」などを、無意識のうちにしているかもしれません。「歯ぎしり・噛みしめ」は、ストレスや疲れによるものが原因と言われています。「歯ぎしり・噛みしめ」は、大人でも子供でも、多かれ少なかれ誰でもしている一種の「くせ」です。したがって、問題がない限りは、様子を見ていかまわらないのですが、時には次のような問題が起こることがあります。

## 【1】歯への影響

歯がすり減る、歯が破折する、歯がしみる、詰め物やかぶせ物がはずれる、奥歯全体が痛む、噛むと痛いなど。

## 【2】歯ぐきへの影響

歯ぐきが下がる、歯ぐきの骨が凸凹してくる、歯周病が悪化するなど。

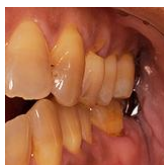
## 【3】その他の影響

顎関節症、口が開けづらい、開け閉めると痛い、肩こりなど。

これらの症状のすべてが「噛みしめ・歯ぎしり」からくるわけではありませんが、原因になっている場合があります。下のような変化があれば要注意です! 口の中に、こんな状態は見られませんか?



◀ 歯のすり減り



根元のえぐれ ▶



骨の凸凹 ▶

症状がなくてもこのような状態があれば、「噛みしめ・歯ぎしり」をしている可能性が十分にあります。

## 対策

一番良いのは「噛みしめ・歯ぎしり」に気づいて自覚することです!!

### 【1】「噛みしめ」ていないリラックスした状態をおぼえましょう

肩の力をぬいて「フー」と息をはき、唇を軽く閉じてみてください。上下の歯がわずかに離れている状態だと思います。その位置が、理想的なリラックスした位置です。日中就寝中も、この状態で過ごせば理想的です。

### 【2】日中の「噛みしめ」を気にしてみましょう

勉強や仕事をしている時、テレビやパソコンに夢中になっている時、運転している時、緊張している時…ふと気づくと噛みしめたりすることが誰にでもあります。ただ、意外に気づきにくいものです。このような時は、リラックスした状態を意識してみてください!

### 【3】就寝前の対策

- 枕を低めにしましょう。
- 布団に入ったら、あお向けになって、手も足も少し開きぎみにします。
- その後、顎を脱力し歯を離した状態にします。
- 次に、身体全体もリラックスします。

### 【4】マウスピースの使用

日中は自分で気をつけることができても、就寝中は気にすることができません。もし起きている時に、顎(あご)や歯が痛い、歯が浮いた感じがする、顎が疲れているなどの症状が続く場合は、将来的に歯や顎へのダメージが大きくなってしまいますので、対策として就寝中にマウスピースを使用して、歯や顎にかかる負担を和らげる方法をお勧めしています。

