

寝ている時歯ぎしりをしている、無意識にくいしばって朝起きた時に顎や歯がだるい…などの症状はありませんか？4月から新年度が始まり1カ月が経ちましたが、ストレスや疲労は溜まっていますか？ストレスや疲労が溜まると、歯ぎしりやくいしばりなどが症状として出てしまうことがあります。今回は歯ぎしり・くいしばりについてのお話です。

## あなたの歯ぎしりはどのタイプ？



### ① 上下の歯をこすり合わせる【グライディング】

睡眠中に歯を左右にこすり合わせて“ギリギリ”という音がする。こすり合わせることで、歯のかみ合わせの面がすり減ったり、歯と歯茎の境目の付け根がえぐれたようになりなど、**歯のすり減りが大きくなる**のが特徴。歯が削れることで、知覚過敏症になりやすいのもこのタイプ。

### ② 歯を強くかみしめたり、くいしばる【クレンチング】

寝ている間中、上下の歯に力を入れてかみしめた状態が続く。常にかみしめているので、顎には大きな力がかかっているが、音は立てないので周囲の人には気づかれにくく、本人の自覚もあまりないことが多い。目覚めた時に、頬に筋肉痛のようなこわばりがあったり、歯が全体にだるい感じがしたりする場合は注意。**歯が欠けてしまったり割れてしまう**場合もある。

### ③ 小刻みに歯を鳴らす【タッピング】

上下の歯をカチカチとぶつけあうようにする歯ぎしり。①や②に比べると発生率は低め。

☆以上の3タイプの歯ぎしりが単独で発生するケースと、複合的に起こる場合があります。



## 治療方法は？



人がなぜ歯ぎしりをするのか、詳しい原因はまだ不明ですが、**精神的なストレスは歯ぎしりを強くする要因のひとつ**と言われています。ですので、歯ぎしりを無理に止めるのは、ストレスの発散を妨げることになるため良くないという考え方もあります。しかし、歯ぎしりをそのままにしておくと、歯がすり減って知覚過敏の症状が出たり、歯が欠けたり割れたりすることがあります。このような歯に対するダメージを軽減する目的で、**樹脂製の“マウスピース(ナイトガード)”を寝ている時に入れ、上下の歯が直接触らないように保護する方法**があります。マウスピースは慣れるまでは違和感がありますが、使用している場合は歯ぎしりのせいで起こる歯のすり減りや顎のだるさなどの症状が緩和されます。この場合の**マウスピースは保険が使えます**ので、歯ぎしりをしている方、歯ぎしりで歯がすり減っている方は一度歯科医師にご相談ください。

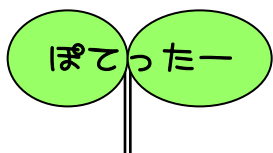


# 患者の皆さまへ大切なお願い

住所・電話番号、保険証が変わった時は、来院時に必ず知らせていただけますようお願いいたします。予約をお忘れになっていた、忘れ物がある、といった場合に連絡させていただくことがあります。転居や電話番号の変更などで電話が繋がらないことが多くあります。

また、月に1度は、保険証の確認をさせていただいております。  
月初めの来院日には必ず保険証をご提示ください。

お手数ですが、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



## 『大型連休にしたいこと！』

### potetter@池田

家族で旅行やキャンプに行きたい（そして釣りに行きたい…）いざ連休に入るとあっという間に過ぎてしまいます。

### potetter@岡田

断捨離…



### potetter@小林

今年はGWよりも前にあちこち遊びに行ったので、大人しく部屋の掃除と衣替えでもして、のんびり家で過ごします…。

### potetter@佐藤

連休はどこへ行っても混むので出掛ける気にはなりません。毎年草抜きしたり家の用事をしているので今年も同じになると思います。本当は何もしないでグログロしたいです。

### potetter@児嶋

今年はなにも予定がないので、畑仕事をしっかりとしたい。



### potetter@吉田

外まわりのキウじと実家に行くことでしょうかねー。

### potetter@郡

土づくりから始めて夏野菜を植えようと思います。体力がいるのでポツポツしようかなと思います。みんながあつまれば BBQ で七輪で焼肉したら最高に美味しいです。ビールもすすみます。

### potetter@有井

部屋の大規模な模様替え！！  
思いっきり断捨離して、新しい部屋にするくらい頑張りたい！

