



## ～歯ぎしり・かみしめ(ブラキシズム)～

主に**歯ぎしり**は就寝中に、**かみしめ**は時間問わず、集中時や緊張時に無意識のうちに行っているものです。これらの習慣的な癖のことを総称して、**ブラキシズム**といいます。このブラキシズムが原因で、口の中やアゴ、さらには体にも悪影響を及ぼし、歯を失うかもしれないことはご存知ですか？

### このような症状があったら要注意！！

- 歯ぎしりをしていると家族から指摘されたことがある。
- 集中時や緊張時など、無意識のうち噛みしめていることがある。
- 歯の詰め物がよく取れる。
- 歯の先端が擦り減っていたり、歯の付け根がくぼんでいる。
- 冷たい物がしみる。
- 口を大きく開けるとアゴが痛かったり、カクッと音がする。
- 起床時に歯やアゴに違和感がある。
- 肩こりや頭痛がある。
- 上あごの真ん中や下あごの歯の裏側に硬いこぶのような物がある。
- 頬や舌の側面に白っぽい歯型の痕がある。
- 衝撃を受けていないのに、歯が折れたり欠けたりしたことがある。



### 〈自分の意識で出来る対策〉



- 極端に硬い物を食べない(するめ等)
- かみしめに気付いたら直ぐに上下の歯を離す
- 左右均等に噛む
- 頬杖をつかない
- 高い枕はかみしめやすくなるので避ける
- ストレスをためない
- 集中時、緊張時は肩や口まわりの力を抜く



### 〈専門家にみてもらう〉

- 歯科検診を受け、治療や噛み合わせの調整が必要ならきちんと治す。
- ブラキシズムから歯を守るためのナイトガード(マウスピース)を作る。

### 〈クリニックからのお知らせ〉

日ごとに春の色が感じられる今日この頃です。

お口の事で気になる！心配な事がある！……そんな時には 一度 歯科検診をしてみませんか？  
健康な口でしっかり噛んで老化防止を心がけましょう。

