

ブラキシズム（口腔内悪習慣）の原因

歯ぎしりは睡眠中に無意識に歯をすり合わせ音を立てたり、食いしばりをする事です。そういった口腔内悪習慣を専門用語でブラキシズムといいます。自分では歯ぎしりをしていることに気付くことはなかなか困難ですが、96%の方が歯ぎしりや食いしばりをしているという報告もあります。歯ぎしりの原因は大きく分けて3つあり、一番の大きな原因はストレスです。ストレスを上手く発散出来ないことで、寝ている間に発散しようとし歯ぎしり、食いしばりを起こしてしまう原因になると言われています。2つ目の原因は頬杖、横向きに寝るなど歯に何らかの力を加える癖による噛み合わせの変化です。噛み合わせが悪くなることで歯ぎしりは強くなります。3つ目は生活習慣です。過剰なアルコール摂取喫煙はストレス発散させるどころか余計にストレスが溜まってしまいます。アルコールにより眠りが浅くなり、呼吸も乱れ喫煙は寝つきが悪くなりストレスを溜めやすい体質になるのです。では、歯ぎしりは全身にどんな

あなたの身体の不調は歯ぎしりが原因かも？

人の噛む力はとても強く、その人の体重と同程度だと言われているので、肩こり・腰痛・片頭痛等全身にも様々な影響を与えます。歯ぎしりが起こる様々な原因をご紹介しますが、実際歯ぎしりのメカニズムはまだ不明な点も多く完全な予防法



くさび状欠損：歯の表面を守るエナメル質が欠けてしまうことで、冷たいものがしみるなどの知覚過敏の症状も出てくる可能性が高くなります。

影響を及ぼすのでしょうか。硬い歯がすり合うことで、歯が削れ神経までの距離が縮まり虫歯でなくてもしみる知覚過敏に陥ることがあります。また、噛み合わせの際に歯の衝撃によって歪みや応力が歯の根元付近に蓄積することで徐々に磨り減ったようにえぐれていく「くさび状欠損」の原因にもなります。

が無いのが現状です。自分に合った予防法を組み合わせ、出来ることから始めてみましょう。歯科医院で行える予防は、矯正治療や虫歯・歯周病の治療を受けることで歯並びを改善することや、マウスピースを作製し、歯の磨り減りや顎の痛み等の症状を軽減する方法があります。一方、自宅で行える予防はストレスを発散することです。筋肉の緊張を緩めるため、耳の付け根や頬骨を優しい力でマッサージし、ゆっくり呼吸をしてみましょう。強く刺激を与えることで筋肉が反発し、より緊張を引き起こしてしまう可能性があるのです。とにかく「優しく」行うことがポイントです。また、寝る前にリラックスする時間を取ることも効果的です。歯ぎしりを引き起こす原因のひとつである、飲酒・喫煙も量を控えましょう。自分自身、歯ぎしりをしていることに気付いてない方も大勢いらっしゃると思います。歯ぎしりをしていないと思われる方でも、ストレスの無い生活を心掛けることは充実した日々につながると思いますので、ここで一度自分の生活を見直してみましょう。

患者様・ご家族様への今月のお願い

平成 28 年 7 月 31 日で後期高齢者医療証の有効期限が切れていますので、新しい保険証が届きましたらご提示のほど宜しくお願い致します。

スタッフ編集後記



早いもので8月になりました。皆様はこの暑い毎日をどう過ごしていますか？僕は毎日かき氷を食べる事を日課にしています（笑）さて左を見ると分かるように、今より勝手ながら僕の愛娘「さなぼん」の写真を載せようと思います。はい！ただの親バカです。写真が趣味のくせに子供を見るのが楽しく全く写真を撮っていないため、少しでも義務付けると撮るかなと思っただけです（笑）ただの親バカですが、少しでも皆様に成長を見守ってもらい「さなぼん」の笑顔で皆様が笑顔になってもらえれば幸いです。

ACT デンタルセミナーレポート



久々のセミナー報告です。今回は有料老人ホーム「桜寿のさと」様でのスタッフ研修を月に2回、同内容で行ってきました。昨年もセミナーのご依頼を頂き口腔ケアの基礎から、磨き方の相互実習までを行い、ケアする側、される側を体験してもらいました。自分のお口の中を知ること、健康な状態、問題がある状態を判断できるようになるというのが第一目標です。そして提供されるべきケア

は心地よいものであること。お口の中はデリケートな部分で歯医者嫌いな方が多いように、ケアされる側はお口の中に触られることに抵抗のある方が多いです。しかしながら口腔ケアの効果は絶大で全身疾患の予防には欠かせないものなので、コミュニケーションをとりながら正しいスキルをもって受け入れられるケアを提供していただきたいと思います。健康なお口で美味しく食べて、元気に楽しい夏を過ごしましょう。

※セミナーのお申し込みはこちらから→→→<http://www.act-dc.jp>