

# 訪問歯科新聞・11月号



## <<歯ぎしりの話>>



自分では気がつかない「歯ぎしり」・・・寝ているときにギリギリ！！ガリガリ！！

そばで寝ている人はかないませんね。でもなぜ？自分の歯ぎしりの音で自分は

目を覚まさないのでしょうか？耳や脳のすぐそばで騒音をたてているのに・・・？

答えは「睡眠中は、感覚器の伝達経路が遮断されているから」です。

だから誰かに指摘されないと自分が歯ぎしりしている事に気づかないのです。

### 原因

- ① 噛み合わせに問題がある・・・ 歯並びが悪い ・ アゴの筋肉の緊張のバランスが悪い

歯を抜いたままにする・虫歯治療の詰め物が高いなどが原因で噛み合わせが悪くなります。

- ② ストレスがたまっている・・・ 人間関係で悩んでいる ・ 仕事が忙しい

寝ている時の歯ぎしりで、不安や憂鬱を解消している状態です。

- ③ 喫煙や飲酒・・・ 絶対的な原因ではない

喫煙・飲酒・カフェインの摂取が症状を悪化させるのでは・・・とされています



### 治療法

歯や歯肉・アゴの骨・アゴの関節などに過度の負担をかけないように

ナイトガード(マウスピース)を装着して寝ることが有効とされています。



マウスピースを使用するだけで、家族の睡眠を守れます。自分のアゴ・歯を守れます。

気になる人は歯科医師にご相談ください。