

歯ぎしりがひどい

原因は不明ですが、ストレスが関係するといわれている。

◎治療法

根本の治療法はまだありません。

◎対症療法

歯が削れてしまうので歯ぎしり予防プレートを就寝中に入れて歯の保護をしましょう。

✓ 保険で治療OKです。

〈朝日新聞より〉

どうしました

50代男性。最近、夜の歯ぎしりがひどくなりました。起きたとき、下あごの左右が重く感じます。資格を取るため、数学の自習を始めた時期と重なりますが、思うように進まず、落ち着きません。仕事も長時間労働なのですが、精神的なストレスも原因なのでしょうか。

(山梨県・K)

Q 歯ぎしりは、病気ののでしょうか。

A 本来、上の歯と下の歯が当たっているのは物を食べる最後の瞬間だけで、1日24時間のうち、約10分しかありません。歯ぎしりは、必要がないのに脳

歯ぎしりがひどい



前田 芳信さん
大阪大学歯学研究科教授
(統合機能口腔科学) 大阪府吹田市

A 硬い歯同士をすり合わせる歯が削れてしまいます。ひどい場合には歯が欠けたり、割れたりすることもあります。あごの筋肉が疲れて痛くなる症状や、まれに頭痛が起きることもあります。

成分の数値がよくなったという報告もあります。無駄な行為ではなく、ストレス発散に役立つているのかもしれない。

Q 対処法は？

A 原因が不明なので、本質的な治療法はないのですが、上の歯にはめる樹脂でできた医療的用具を使って、防ぐ方法もあります。歯が削れなくなり、硬い物をかむ状態になるので歯ぎしりも減ります。歯科で型を取

り、自分の歯に合った物をつくらせてもらえます。

Q 心がけて、できることはありますか。

A 就寝中であっても、細かい作業をする仕事などで緊張すると、無意識に歯をかみしめている人がいます。そういう人は意識して奥歯の間に舌をはさむようにするといでしょう。以前、プロ野球で試合中に舌を横から出している選手がいました。ふまじめだと非難されましたが、舌を出すと歯をかみしめられなくなるので、リラックスするためにしていたのかも

喜ばれることに喜びを...

小室歯科

- 天王寺診療所 Tel: 06-6779-7082
- 難波診療所 Tel: 06-6644-5661
- 天王寺ミオ診療所 Tel: 06-6770-1182
- 関西国際空港エアプラザ診療所 Tel: 072-456-8601



DENTAL CLINIC KOMURO GROUP