



# ~A Public Relations Magazine~ 花だより

<7~9月号>

発行部署 広報部

長かった梅雨も明け、夏本番を迎えました。青空がとても眩しく感じますね。体も歯も健康にして暑い夏を元気に乗り切りましょう。さて、花だより7~9月号ではくいしばりやかみしめ癖が歯や体に及ぼす影響についてお話いたします。ご自分では自覚が無くても、無意識にそういった行動をとっていることがあります。一度確認してみましよう！

## 首や肩のコリとも関係している…

### ●リラックスしているときの正常な咬み合せの状態とは？

リラックスしたときの上下の歯は接触していない状態が正常といえます。

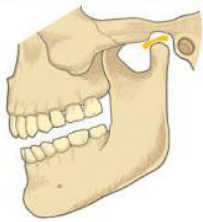
唇は閉じて歯は閉じないそれが理想の状態です。しかし実際には日中何か集中したり、緊張した

状態で食いしばっている方が多くいらっしゃいます。

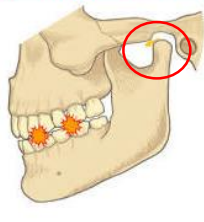
### ●何がよくないのか？

軽く上下の歯を接触させているだけでもダメージを受けて歯の周りの組織が変化していきます。

リラックスした顎の状態



くいしばった顎の状態



そしてやがては歯周病の進行にも繋がっていきます。過度に力がかかることで歯はダメージを受けて知覚過敏の原因にもなります。

また、咬み合せた状態の持続は耳の前にある顎関節の圧迫を引き起こし血流障害・関節痛の原因となります。顎関節症発症の一つの要因です。

次に筋肉について考えてみましょう。軽く噛み合わせた状態でも、収縮した顎の開口筋（口を閉じる動きの筋肉）は緊張状態にあります。

その状態の持続は、首や肩の筋肉の緊張へ波及します。そして疲労、血液障害が筋肉のコリとなって出現するのです。



食いしばり癖があると上の写真のように舌に圧痕が付きます。

### ●どんなときにくいしばっているのか？

何かに集中しているときや、緊張状態のときに行なわれています。加えて自分では緊張しているつもりのないパソコンや、携帯電話の操作時も無意識に食いしばっている場合があります。

この日中の間にするくいしばりと、夜間にする歯ぎしりが関係しているとも言われています。

日中のくいしばりが軽減される

ことで、夜間のくいしばりも

軽減される可能性も考えられています。

### ●対処法

日中におこる食いしばりに対してはまず自身にその癖があることを自覚すること。そして気付いたときには止めるようにすることが第一の対処法です。

当院では「リマインダー」という方法を

推奨しています。これは付箋などを部屋の目に付くところに貼り付けて、自己認識を習慣化する方法です。しかし、あまりに意識しすぎた生活は快適とはいえません。ストレスにならない程度にするようにしましょう。

また、当院ではマウスピースの使用もオススメしています。とくに睡眠時の歯ぎしりやスポーツをする方には使用を勧めています。

お口の中だけでなく、全身の健康と繋がっているということを考えて

対応していきましょう。



## New アイテムのご紹介

フィリップス エアーフロスが新しくなりました。

歯と歯の間や、矯正装置の周りをすばやくきれいにしてくれます。

New タイプは水を入れるタンクが大きく改良されたことと

3段階の噴射機能が加わりました。是非一度お試しください。

★こんなところにオススメ

・歯並びの悪いところ

・奥歯と奥歯の間

・矯正装置やブリッジの周り



## 花ことば

### 松葉牡丹

無邪気、可憐

牡丹を小さくしたようなかわいらしい姿にちなむと

言われています。

