



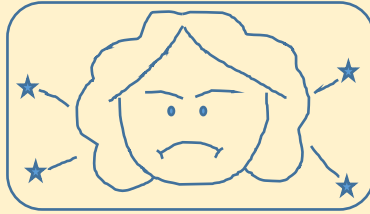
夜、寝るとき歯をギリギリさせたり、歯に力がかかっている人っていませんか。  
**歯ぎしりとは睡眠中に上下の歯をすり合わせてギリギリ、カリカリと音を立てることです。**  
**くいしばりとは音を立てず上下の歯をかみ合わせてぐっと力を入れる状態のことをいいます。**  
 はぎしいやくいしばりはほとんどの人が無意識でしています。自覚している人はほとんどいないのです！  
 はぎしいやくいしばりがお口に及ぼす影響はあるのでしょうか。  
 はぎしいやくいしばりがお口の中へ及ぼす影響、原因、対応について解説していきます。

歯ぎしり



歯をギリギリする

噛みしめ



歯を噛みしめる

お口の中に及ぼす影響



○歯がすり減る



○歯がしみる



○歯が割れる



○下顎の内側の骨隆起



○口蓋の骨隆起

はぎしい、くいしばりの原因

歯ぎしりくいしばりが起きる原因はまだ十分には解明されていません。  
 原因として以下のことが推測されています。  
 局所的因子(口の中の原因)・・・噛み合わせの異常  
 全身的因子(精神的因子)・・・日常生活でのストレス

歯科で行う対応

マウスピースをつけてもらう。



家庭で行ってもらう対応

日常行動を変える。・・・緊張時、集中時は力の抜く。  
 食事の注意・・・咬む回数を増やす。左右均等に咬む。  
 就寝時に注意・・・リラックスする。高い枕は避ける。

ご意見、感想などありましたら、気軽にスタッフにお尋ねください。  
 右覧に感想を書き、受付まで持ってきていただいた患者様には  
 歯ブラシ1本をプレゼントします。(おひとり様1本まで)  
 また、下記メールアドレスでも受け付けます。  
 Mail:info@kourinshika.com 担当:三輪恒幸  
 光輪歯科 名古屋市北区大曾根4-20-31 TEL:052-914-8148

氏名 \_\_\_\_\_ (イニシャル可)  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_