

歯に悪い歯ぎしりってどんな悪さをする？

睡眠中の歯ぎしりは、日中に受けたストレスを発散し、脳とからだを健康に保つ大切な行動。
でも、ときにはその強い力が歯を傷めてしまう場合があるので、油断大敵なんです！

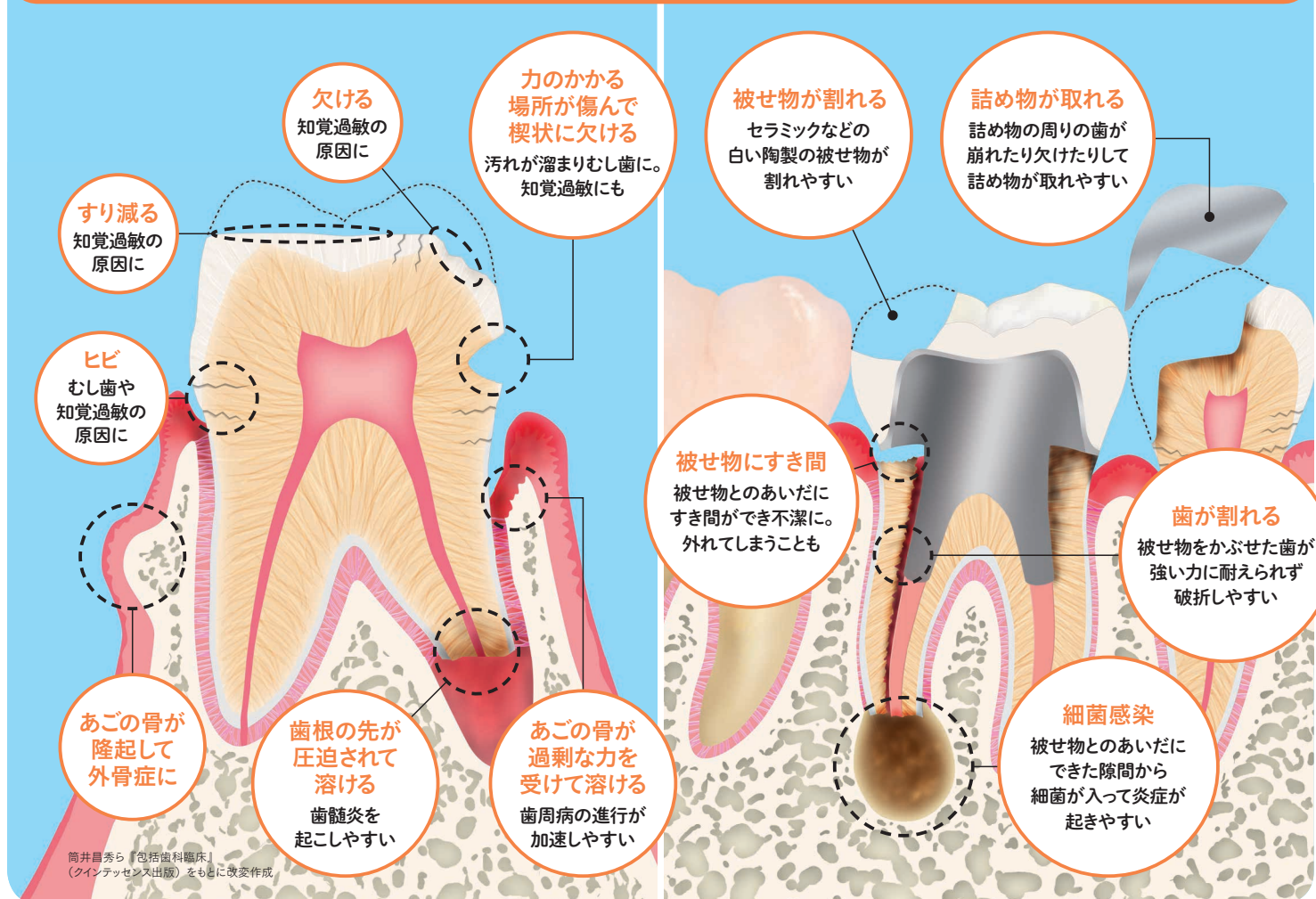
悪い歯ぎしりの 兆候チェックリスト！

- ☐ 詰め物がよく取れる。
- ☐ 朝起きると
あごが痛かったりだるい。
- ☐ 知覚過敏になりやすい。
- ☐ 歯がすり減っていたり、
欠けたり割れたりしたことがある。
- ☐ 歯の根元が楔状^{くさびじょう}に欠けている。
- ☐ 上あごの真ん中あたりや下あごの
歯の内側の骨が出っ張っている。
- ☐ 頬の内側や舌に
歯のあとがついている。
- ☐ 強い食いしばりで
目が覚めることがある。



歯を横にずらしたとき犬歯が当たり、前歯や奥歯は
離れて歯を傷めにくい、よい歯ぎしりもなかにはあります。

じつはこんな悪さをするのです！



／歯ぎしりによる被害／ どうやって減らす？

3つするのが効果的！

就寝前に
イメージ
トレーニング！



自己暗示にける方法です。布団に入るときに、スヤスヤ気持ちよく眠っている姿をイメージしながら「歯ぎしりをしない」と繰り返し自分に語りかけます。簡単な方法ですが意外に効果があります。

自己暗示や
心理療法

歯ぎしりが減る
イメージトレーニング。

歯ぎしりを
減らす

歯科治療
で改善

噛み合わせを
修正する

マウスピースを使う。
矯正治療を受けるなど。

習慣や癖を
直す

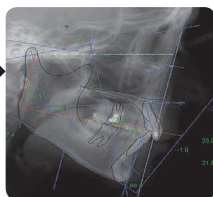
睡眠の質を上げる。
生活習慣を見直す。

永田和裕「the Quintessence」(2011年11月号)をもとに改変作成

マウスピースで歯とあごを守ります！



噛み合わせが深く、激しい歯ぎしりが加わって顎関節症になった患者さんです。



噛み合わせのズレを解析。



さまざまな検査をし、患者さんのお口の模型を元にマウスピースを製作しました。



夜間に装着していただいたところ、力のかかりかたが修正。症状が改善しました。

快眠で歯ぎしりを減らそう！

寝床でスマホいじり、
やめましょう



スマホのブルーライトは脳を興奮させ不眠の原因に。寝る前のゲームも我慢を！

深酒は逆効果です
飲酒はほどほどに



飲んだ当初は眠くても、数時間すると脈拍が上がり眠りが浅くなってしまいます。

気持ちよく眠れる
快適な寝具を



暑すぎず寒すぎない布団、高すぎない枕で快眠のための環境を整えましょう。

ぬるめの湯船に
ゆったりと



一日の終わりには、ゆったりと湯船につきり心身ともにリラックスしましょう。

睡眠時無呼吸症と
逆流性食道炎の治療を



息が苦しい睡眠時無呼吸症と、胸やけが辛い逆流性食道炎。眠りが浅くなりますので、ぜひ治療を。

定期的
メンテナンスで
歯を守りましょう！

歯ぎしりで傷んだ歯を大切に使うために、定期的にメンテナンスを受け、むし歯や歯周病を防いでいきましょう！