

### 無意識に

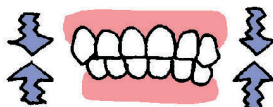
## くいしばって いませんか?

無意識に歯を強く噛みしめたり、くいしばることを「クレンチング」といって歯ぎしりのひとつです。歯ぎしりには以下のようなタイプがあり、起きているときもしている場合があります。



### グライディング

上下の歯をギシギシとこすり合わせる一般的なタイプ



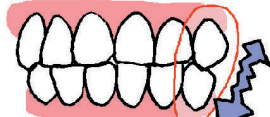
### クレンチング

無意識に歯を強く噛みしめたり、くいしばるタイプ



### タッピング

歯をカチカチとすばやく合わせるタイプ



### ナッシング

一定の場所だけキリキリこすり合わせるタイプ

### 就寝中はマウスピースで 歯をダメージから守る。



夜寝ているときは、ナイトガードという対策があります。ナイトガードとは、個々のお口に合わせて作ったマウスピースのようなもので、寝ている間の歯ぎしりから歯や顎の関節を守ります。

### 歯ぎしりが及ぼす影響

歯ぎしりは、歯や顎の関節に負担をかけるだけでなく、様々な影響を及ぼす可能性があるため注意が必要です。歯ぎしりの詳しい原因は不明ですが、ストレスが主な原因といわれているので、ストレスを軽減する工夫も必要です。

#### 全身への影響

肩こり、頭痛、など



#### 顎への影響

顎関節症の悪化



#### 歯への影響

歯が削れる、割れる、被せ物がはずれたり割れたりする、歯がしみる



#### 歯ぐきへの影響

歯周病が進行しやすくなる

#### 周囲への影響

周囲で寝ている人が迷惑



## 歯のQ&A

**Q** 最近、食べ物が歯の間につまります。なぜですか?

**A** 歯に食べ物がつまるという事は、歯と歯の間に不自然な隙間ができていているという事です。最近、食べ物がつまるようになった...という方は、歯に何か問題が起きているかも知れません。



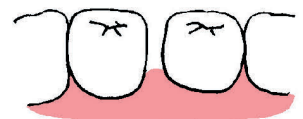
### ●●● 食べ物が歯につまる主な原因 ●●●

#### むし歯がある



歯と歯の間にむし歯があると、むし歯の穴に食べ物が引っかかりやすくなります。

#### 歯と歯の間に隙間がある



歯周病や歯ぎしりが原因で歯ぐきが下がり、歯と歯の間に隙間ができています。

#### 歯並びが悪い



歯が重なり合っている場合や、隣り合う歯と高さが違って段差がある場合は、つまりやすくなります。

#### 過去に治療した詰め物・被せ物の劣化

詰め物や被せ物、歯と被せ物をくっつけるセメントの劣化などが原因で、歯と被せ物などが合っていないと、食べ物がつまりやすくなります。



## 早めの受診を!

食べ物がつまりやすい状態を放置すると、むし歯や歯周病の進行が早くなる恐れがあります。特に歯周病は注意が必要です。歯周病が進行すると歯ぐきが下がり、食べ物がさらにつまりやすくなり悪循環になります。「最近、食べ物がつまりやすくなった」と感じたら、一度受診することをお勧めします。

