

### 音がしない歯ぎしりには ご注意を!

歯ぎしりというと、歯をギリギリこすり合わせるイメージがあると思いますが、音がしない歯ぎしりもあります。この場合は本人をはじめ周囲の人にも気づかれにくいので、放置されて様々なトラブルの原因になることもあるので注意が必要です。

歯ぎしりは、歯が異常にすり減る、歯周病が進行する、歯が欠けたり割れたりする、知覚過敏を起こすなど、お口の中に様々な悪影響を及ぼすことがあります。顎の筋肉にも影響を及ぼします。もしも歯ぎしりや食いしばりが癖になってしまっている場合、顎の筋肉が異常に緊張した状態が続く様々な体の不調の原因になることがあります。心当たりのある方はお気軽にご相談ください。

### 顎の筋肉の負担が及ぼす体の不調

#### 顎関節症

顎の筋肉の負担が異常になると、顎の筋肉自体や、筋肉が直接つながっている顎の関節に影響を及ぼします。症状としては顎の痛み、口の開け閉め時に起こる顎関節の雑音、お口が開きづらくなる、というようなものが挙げられます。



#### 腰痛

顎の筋肉の負担が原因で下あごのずれが起こると、そのずれを補正しようとして体の筋肉にもずれが生じ、姿勢が悪くなります。そうすると、腰の筋肉の過緊張を引き起こしたり、腰椎のずれや圧迫によって痛みを起こすこともあります。



#### 頭痛・首の痛み・肩こり

顎の筋肉の周囲の筋肉、例えば頭部の筋肉、首の筋肉、肩の筋肉などにも影響が及んでいきます。つまり、慢性的な頭痛や首の痛み、肩こりなどの原因になることがあります。



#### 歯痛のような痛み

顎の筋肉の緊張によって起こる筋肉の痛みは、近接する歯の痛みとして感じられることもあります。



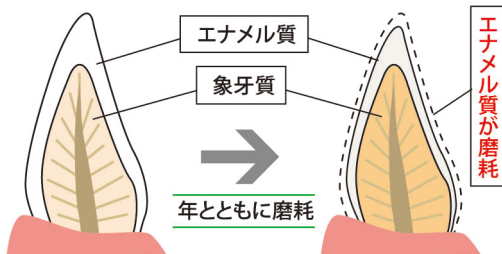
#### その他の症状

顎の筋肉の負担は、めまいや耳鳴り、不眠症、イライラ、疲労感、といった他の様々な症状を引き起こすことも報告されています。



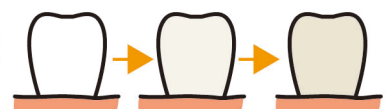
### 加齢に伴う歯の変色には ホワイトニングで対策を!

個人差はありますが、年齢を重ねるとともに歯の表面を覆っている透明のエナメル質が磨耗し、年々色が濃くなった内側の象牙質の色が透過しやすくなり、歯が黄ばんで見えるようになってきます。そのため加齢による黄ばみは、歯磨きなどでは防ぐことが出来ません。



加齢による歯の黄ばみには、ホワイトニングで対応できます。特に「ホームホワイトニング」は、歯科医院で型取りして作ったオーダーメイドのマウストレーに、ホワイトニングジェルを入れて装着するだけで歯を白くできるという方法です。空いた時間にホワイトニングを行う事ができるので手軽で、忙しい方にもオススメです。

加齢とともに  
歯が黄色く



ホワイトニングで  
白さを取り戻す

