

## 朝起きると顎が痛い、それは歯ぎしりが原因かも

眠っている間に起こる歯ぎしりは、歯や顎に非常に強い力をかけ、大きなダメージを与えてしまうリスクがあります。また、それだけでなく、歯ぎしりが慢性化することで、お口の中や全身の不調の原因になることがあります。

### 歯ぎしりの影響



歯周病が進行する



歯がかげたり割れたりして歯を失う原因になる



知覚過敏を起こしやすくなる



顎関節症の原因になる



頭痛、肩こりなどの原因になる

### 就寝中の歯ぎしり対策

眠りが浅いときに歯ぎしりが起こりやすくなります。眠りの質を上げるために次のことに気をつけましょう。



眠る前のアルコールやカフェインを控える



リラックスする時間をもちストレスを寝床に持っていかない



寝る前のスマホやパソコンを控える

### マウスピースを使う

マウスピースをすることで歯ぎしりをして、歯や顎への負担を減らせます。マウスピースは歯科医院で作る自分の歯に合ったものを使いましょう。



ストレスも寝ている間の歯ぎしりに関係しているといわれています。適度な運動や趣味で過度なストレスを溜めないようにしましょう。



## 定期的な歯のクリーニングでむし歯・歯周病対策

毎日歯磨きしていても取れない汚れ、磨き残しはできます。これを放置すると、プラーク(歯垢)が形成され、その表面にバリアが張られます。このバリアはバイオフィーム(細菌の膜)といい、歯みがきでは取り除く事が難しく、むし歯や歯周病のリスクが高まります。そこで有効なのが歯のクリーニングです。歯のクリーニングでは、バイオフィームを取り除く事ができるので、むし歯や歯周病の予防になります。さらに、歯のクリーニングは歯の表面の着色やヤニを除去し、本来の歯の白さを取り戻します。歯の表面がツルツルになることで着色しにくくなり、お口の中がスッキリして口臭予防にもつながります。

