



歯ぎしりについて

気づかないうちに歯ぎしりをしている方もいらっしゃるかもしれません。歯の状態に影響を与えるかもしれない歯ぎしりについて今回は特集します。

歯ぎしりによる影響について



歯ぎしりを行うことで、どのような影響があるのでしょうか。

歯に関して



徐々に表面がすり減り、それに伴い知覚過敏という歯がしみる状態になります。ひどい場合は歯の破折を生じることがあります。

歯茎や骨などに関して

特に歯周病にかかっている歯に対して、さらに過剰な力の負担が生じて、より悪化させてしまうことがあります。また、一部では過剰な力が顎の関節に作用し顎関節症の原因になることもあるとされています。



その他にも、歯ぎしりをしている人の頬は膨らんでいたり、噛み続けるため、肩こりや顎の痛み、顎のだるさ、偏頭痛、耳鳴り、睡眠障害、自律神経系にも影響を引き起こします。

歯ぎしりをする人の特徴



歯ぎしりは無意識時に行われているので、なかなか自分では気づきにくいですが、どのようにして確認すればよいでしょう。



家族から歯ぎしりを指摘されたことがある。

起床時に顎や口の周りにだるさがある。



歯医者から歯ぎしり疑いを指摘されたことがある。

歯の表面にすり減りがみられる。



上記のようなことを目安にしてみてください。



歯ぎしりの原因

歯ぎしりの原因は、現在よくわかっていません。歯並びや、詰め物の高さが適切でない場合歯ぎしりが起こることもありますが、それよりも精神的・肉体的なストレスにあるとされています。

多くの実験や研究から、歯ぎしりが心理的ストレスを和らげる効果があることがわかってきたそうです。歯ぎしりは心と体を守る役割がある一方で、過度な歯ぎしりは体に影響を与えます。食事をしたときに歯に加わる力がほぼ体重と同じくらいであるのに対し、歯ぎしりの力は体重の約2倍とされています。そんなに強い力が加わるので、歯や口腔内に影響を与えます。

治療法



歯ぎしりを行うことで、歯に対し力がかかってきているので『力のコントロール』が必要です。生活習慣や食習慣を変え、噛み締め・歯ぎしりをしないよう注意します。夜間の睡眠中は意識化にないため、マウスピースを装着し力のコントロールを行います。

痛みがある場合は…



症状に応じて痛み止めの薬や筋肉をほぐす薬、知覚過敏の場合の薬などで対応しますが、一時的に症状を抑えているだけで根本的な治療ではありません。

<裏面もご覧ください>

歯ぎしりの対処法について

日常行動を変える

- ・唇は閉じて、上下の歯は合わせない。
- ・噛み合わせていることに気づいたらすぐ離す。
- ・唇や頬、あごなど口の周りの力を抜く。
- ・緊張時、集中時には姿勢を良くし肩の力を抜き、深呼吸する。

食事時に注意すること

- ・噛む回数を増やして丁寧に噛む。
- ・左右均等に少しずつ噛み砕くようにする。

就寝時に注意すること

- ・就寝時は出来るだけ悩み事や考え事をしない。
- ・リラックスし、楽しいことを考える。
- ・高い枕は噛み締めやすくなるため避ける。
- ・リラックスできる体位で休むことは望ましいが、横向きなど、顎に力が入りやすい体位にも注意する。

その他にも・・・

重い物を運んだり、激しい運動をするときは特に注意する。

気になることがあれば歯医者さんで健診を受け、早めの対策でご自身の歯や歯周組織を守りましょう



栄養コーナー 虫歯予防は食生活から

今回は、「歯」のテーマにちなんで、虫歯を予防する食生活のポイントについてご紹介します。以下をご参考に、普段の食生活を振り返ってみてくださいね。

甘いものには要注意



私たちが食べたり飲んだりした糖分は虫歯菌のえさとなります。特に糖分の高い甘いおやつや飲み物は虫歯のリスクを上げるので、食べたら歯磨きを忘れないようにしましょう。また、キャラメルやチョコレートなどの歯にくっつきやすい食べ物や飴などの口の中に長くとどまる食べ物は虫歯になりやすいので注意しましょう。

☆外出時など歯磨きができない時は、うがいでだけでもするようにして口の中の糖分を洗い流しましょう。



よく噛んで食べる



よく噛むことで唾液の分泌が促され、汚れを流して口の中をきれいにしてくれます。また食後は、虫歯菌の作り出す酸によって口の中が酸性の状態になり歯を溶かし、虫歯になりやすくなります。唾液には緩衝作用があり、口の中を中性、アルカリ性に近づけることで歯の溶け出しを防いでくれるので、たくさん噛んで唾液を出すことで虫歯予防につながります。

規則正しい食事のリズムを

常に何かを口にしているようなだらだら食べは、口の中が常に酸性の状態になり虫歯になるリスクを高めます。一日3食規則正しく食事をし、食後の歯磨きも忘れないようにしましょう。

知っていますか？ 「8020運動」

8020(ハチマルニイマル)運動とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、1989年より厚生労働省と日本歯科医師会が推進しています。だいたい20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できるといわれています。最近では8020達成者の割合は増えてきていますが、高齢者人口が増え続けていることもあり、8020を達成できていない高齢者の数は多い現状です。

いつまでも自分の歯で食事を楽しむためにも、日ごろの歯磨きや上記のような食生活を意識して歯を大切にしましょう！

参考：厚生労働省e-ヘルスネット「8020運動とは」



JKA補助事業 感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車のご紹介

令和4年度 公益財団法人JKAの『競輪公益資金による体育事業その他公益の増進を目的とする事業に関する補助金』をいただき、感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車を整備しました。

JKA Social Action
競輪とオートレースの補助事業

00 KEIRIN.JP
KEIRIN Official Website

最新の機器を搭載した胃がん検診車に、新型コロナウイルス感染症対策として、各更衣室及び検査室に個別換気扇、検査台へのウイルス抑制・除菌用紫外線照射装置等を整備しています。また、耳が聞こえづらい方、外国人の方々へ検査指示をわかりやすく伝える、多言語支援システムを整備しました。

この検診車を県中部に位置する、中部健康管理センターに配車することで、鳥取県全県での稼働が可能となり、県内の地域健診や職域健診、働き盛りの方から高齢者・外国人の方まで多くの方に受診していただけます。

