

歯

あなたに伝えたい

とはあとのお話

『食いしばり』 っていう言葉を聞きました。
そういえば、気づいたら歯をかみしめていることが多いです。先生、どうしたらいいでしょう!?



頭痛や肩こりの原因にも...

『食いしばり』とは

歯を、しらずしらずに、強い力でかみしめ、くいしばっていること。



気づいたらかみしめている...

症状は 自覚しにくい!

口の中、のぞいてみて!
下あごの内側が
ぽこぽここと盛り上がってる...

かがくりゅうき
下顎隆起

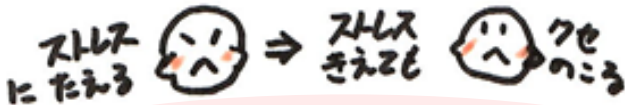


入れ歯を作りにくくなるよ。

歯を大事に
使おう!

原因は

ストレスから食いしばるようになり、そのクセを脳と身体が覚えてしまい、知らず知らずに『食いしばり』に...



強い力が長くかかると
歯が欠けたり、
ヒビが入ったり、
すり減ったり、
詰め物が取れたり...
良いことはありません!

治療・心がけることは

『リラックスの口元』を確認!



くちびるを閉じて
歯はくっつかない
(上下に隙間がある)

ふと気が付いたとき、

奥歯の上下がくっついていたら...

- ① 目につくところに『口元リラックス』と書いた紙を貼る!
- ② ストレスを解消しよう!
- ③ マウスピースを使おう! 歯医者さんに相談を。

監修：大西敬二郎 先生 (歯科医師) 兵庫県加古川市在住。愛犬は柴犬のわさびちゃん。

制作：森のすず社会福祉士事務所 お問い合わせ：sw.morinosuzu@gmail.com 080-9742-8629

「歯とはあとのお話」 (不定期発行) Copyright © 2019 森のすず社会福祉士事務所 All Rights Reserved.