

## かむかむライフ

2016年 9月号

## 歯ぎしりで歯が浮く??

皆さんは、疲れていたりすると歯が浮くような感覚になることはありませんか？

歯は顎の骨に埋まっているのですが、顎の骨と歯は歯根膜という薄い組織で繋がっています。この歯根膜はクッションの役割をしており、噛んだ時に骨に与える衝撃を和らげています。またセンサーの役割もあり、噛んだ時の繊細な感覚や刺激を脳に伝えているのです。歯が浮くという状態は、この歯根膜が何らかの刺激やダメージを受けていて、血行障害が起こっているために現れる症状なのです。

主な原因は

1. 歯ぎしり
2. 食いしばり
3. 歯周病
4. 神経を取った後
5. 歯の根っこの先に膿が溜まっている

等、ストレスや疲れによって血液やリン

パの流れが悪くなります。頭痛や肩こりと同じで、歯が浮くのも血行不良によって起こるのです。

また歯ぎしりの原因はまだわかっていませんが、多くはストレスによるものといわれています。睡眠の質にも関連があり、深い眠りの時は筋肉の動きが抑制されるのですが、浅い眠りになると抑制されずに頬の筋肉の動きが動き始める為歯ぎしりが起こりやすくなります。

歯ぎしりは、歯が動かされるだけでなく、顎や頭の筋肉も酷使しています。その為歯が浮くだけでなく、肩こりや顎の痛みなど様々な症状が現れます。顎関節症や歯周病を悪化させる危険性もあるのです。

こういったことを防ぐ為にも、ストレスを解消し疲れをとる事が大事です！虫歯や歯周病の疑いがある場合は、早めに検診を受けてください。

受付・アシスタント 松谷

9月・10月の  
矯正診療日

9/3 9/15  
10/1 10/20

9月・10月の  
臨時休診日

9/14  
13:00～15:30  
研修会の為

10/5  
13:00～16:30  
研修会の為

9/6～8  
秋期休暇

9/23  
院外研修会の為

## スタッフコラム

9月に入りまだまだ暑いですが、朝夕は過ごしやすくなり、だいぶ秋の空気になってきました。私は夏が好きなので、この時期は毎年寂しい感じがしています。

私は日ごろからマイルをためて、たまったら沖縄に旅行しております。今年は台風にもあわず沖縄の暑さを満喫することができました。沖縄に行ったときは、ビーチでのんびりし

たりもしますが、マリンスポーツにも挑戦しています。

今年はSUP(Stand Up Puddle)に挑戦しました。言葉のとおり、サーフィンのような板に立ってパドルをこいで進むアクティビティーです。サーフィンの板より大きいので比較的簡単に立てるのですが、私のように体重が重いと板の浮力が足りず、立つのが難しいそうです。案の定、立ってクルージング出来るまでにかなり時間がかかりました。妻は簡単そう

にやっておりました。やせなきやなと思いきらされた今回の沖縄旅行でした。



院長 山田

## 今月の駐車場混雑注意報

毎週火・土・日曜日、5日(月)、15日(木)、30日(金)

## C&amp;Cデンタルオフィス