

## かむかむライフ

2017年 2月号

## 歯ぎしりで虫歯になる！？

無意識のうちにグーッと奥歯に力が入っている食いしばりの癖があると感じている方は多いのではないのでしょうか？睡眠時の食いしばりや歯ぎしりが歯や歯茎に負担をかける話は何回かしてきましたが、今回は日常の生活をしている起きている状態での食いしばりのお話をします。

食いしばりとは「クレンチング」とも呼ばれ上下の歯を無意識に噛みしめてしまう状態のことを言います。歯の食いしばりや歯ぎしりの主な原因は、ストレスや緊張と言われています。瞬間的に、食いしばりをした方が力を入れやすいため、力仕事やスポーツなどの際は、食いしばって仕事をしている状態になります。瞬発的に歯にかかる力は200～300kgとも言われています。

通常リラックスしている状態では上下の歯は当たっていません。安静時空隙と言って、リラックスしている時の上下の

歯と歯の間は約2ミリ程度あいています。負担がかからない様に顎の構造ができています。しかし、頭では分かっているのに、ストレスを感じたり、とても緊張する場面に遭遇したり、何かに集中している時も無意識に食いしばりをしている事が多いのです。

歯ぎしり・食いしばりの怖いところは、虫歯や歯周病のように歯を失う原因になってしまう事です。また、食いしばりや歯ぎしりにより虫歯になりやすくなってしまったり、歯周病が悪化するといった悪循環となることもあります。

睡眠時はマウスピースで対策をし、日常生活では食いしばりに気づいたら離したり、歯が合いにくいように姿勢を正したりと対策をして、大事な歯を守りましょう。

受付・助手 泉谷

2月・3月の  
矯正診療日2/4 2/16  
3/4 3/162月・3月の  
臨時休診日2/8 3/8  
13:00～16:30  
研修会の為

## スタッフコラム

皆さんこんにちは！寒い日が続いていますね。年明け早々にウィルス性胃腸炎になり苦しんだ私ですが、インフルエンザ流行のピークも1,2月。。まさに今です！！

そこで感染しないためには、やはり予防接種を受けることが大事

ですよね！！

次に、感染経路を断つには、帰宅時や調理の前後、食事前などこまめな手洗いを心がけましょう！またアルコール消毒も効果的だそうです。マスクの着用も効果的ですよね！着用する時は、鼻と口の両方を確実に覆い隙間ができないようにしましょう。

そして、免疫力が弱っていると感染しやすくなるようですが、免疫力を上げるのはなかなか難しいですね～普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ元気に冬を乗り切りましょう！！

受付・助手 松谷

## お知らせ

H28年1月より矯正日を除く木曜日と隔週日曜日（基本2、4週）を休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、ご理解のほどどうぞ宜しくお願いいたします。



## 今月の駐車場混雑注意報

毎週火・土・日曜日、10日(金)、15日(水)、20日(月)

C&amp;Cデンタルオフィス

044-953-4184 info@candc-dental.com www.dental.to