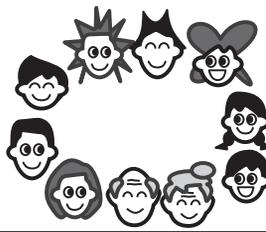


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員



平成27年4月号
 発行人:津谷歯科医院
 院長:津谷良
 住所:岡山市中区海吉1807-14
 紙面に関するお問い合わせは下記まで
 電話:0120-779-418
 配信代行:訪問歯科診療を広める会

皆さん、こんにちは! いかがお過ごしですか?
 津谷歯科医院、院長の津谷良です。

咀嚼は脳血流量を増加させて認知症の予防に効果があります。歯をぐっと食いしばれば重い荷物を持ち上げることができます。摂食以外にも噛むことはとても重要な役割を担っていると言えます。ところで上の歯と下の歯は一日どれくらい接触していると思いますか? 食事やスポーツ等、様々な場面を考えると、常に接触しているのが当たり前だと思ってしまうかもしれません。しかし実は違うのです。上下の歯の間には2mm位の間隙があくのが安静時の正常な状態であり、驚くことに1日にたったの17分しか接触していないのです。歯ぎしりや食いしばりのことを医学的にブラキシズムと言いますが、その頻度や強さ、持続時間によっては、歯や身体の病気の原因となります。そこで今回は、『ブラキシズム』についてご紹介したいと思います。



1. ブラキシズムで重大な問題が発生!!

人間の噛む力は最大40~60kg、自分の体重ほどもあります。食事の際はその1/2~1/4程度の力で自然と加減をしながら噛んでいます。ところが睡眠中や何かに夢中になっている時のブラキシズムは、加減なく噛み込むことがあり、さらに1日10時間以上も食いしばっている人もいます。そのため知覚過敏、ひびや破折、詰め物が取れる、むし歯でないのに噛むと痛い、歯周病が急速に悪化する、顎関節症、肩こり、頭痛等の原因となります。

2. 自分では全く気付かない?

歯ぎしりは睡眠中にガリガリと音を出すものが思い浮かびますが、音の出ない食いしばり型の方が多く、起きていても無意識に噛み込んでいます。どちらも自分では気付かないのでやっかいです。例えば、①上下の歯の咬み合わせ面が平らに磨耗している ②頬の内側の粘膜や舌に歯の圧痕や白い線がある ③上顎や下顎の内側に骨の出っ張りがある ④ストレス・ひどい肩こり・頭痛がある ⑤朝起きた時に口の周りがこわばっている、というようなことはありま

せんか? ブラキシズムかもしれません。

3. 原因はストレスと癖 その対策は・・・

睡眠中のブラキシズムはストレスが主な原因です。交感神経が興奮した状態では顎の筋肉が過緊張して噛みしめてしまいます。①深呼吸をする②仕事や人間関係等を考えない③パソコンやスマホを見ない等、就寝前にリラックスするよう心がけてください。そして枕を低くすることで頭が上を向き口が自然と食いしばりにくくなります。またマウスピースを装着することで、就寝中の噛み込みを軽減する方法もあります。(歯科で型を取って作成します。) 日中の食いしばりは習癖、つまり“癖”が原因です。何かに夢中になっている時、例えばパソコン、運転、掃除や料理等々。日中の食いしばりに対しては、普段から意識して注意することです。例えばパソコンのモニターに『歯を離す』と書いたメモを貼って、気付くようにする、行動療法が効果的です。ちなみに小児にみられるブラキシズムは歯の生え代わり時にみられ、新しい永久歯の咬み合わせを調整するために行われるものなので、特に問題はありません。

◆ ブラキシズムは気付くことが第一歩! 8020達成のためにも歯科へご相談下さい ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって



ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとても増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただけなのに・・・そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30
 (土曜日は16:30まで)
 診療科目 歯科 小児歯科
 休診日 木曜・日曜・祝祭日
 院長 津谷 良
 岡山市中区海吉1807-14