

歯ぎしりは、

歯槽濃漏の原因となる！

歯ぎしりは、専門的にはブラキシズムといわれ、歯をグッと噛みしめるクレンチング、ギリギリこすり合わせるグライディング、カチカチかみ合わせるタッピングに大別されます。

歯が本来の機能を果たすために、直接ぶつかり合うのは、24時間のうちたった20分ほどしかありません。食事中は食べ物が歯と歯の間にあるため、直接ぶつかり合うのは最後に飲み込むあたりに限られます。

ところが、歯ぎしり癖のある人は、睡眠中だけでも平均40～50分間、歯を噛みしめ続けているといわれています。しかも、睡眠中は脳の制御力も低下するため、顎の筋肉は食事中以上の強い力で収縮し、はげしく歯をくいしばることになります。歯ぎしり癖のある人が、朝起きたとき、顎の疲労感を覚えるのも、夜半に筋肉を酷使したためです。

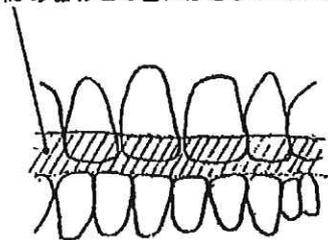
歯ぎしりの習慣が長期に及ぶと、顎の筋肉が異常に発達し、顔形まで変わってくることもあります。常にはげしい力がかみ合わされる部分の歯が傾斜し、歯並びさえもくずれてきます。また、強い刺激が、歯を支える歯周組織にも炎症を起こします。歯ぎしりに痛めつけられた歯は、摩耗し、傾斜し、やがてプラークができるとともに歯槽濃漏を起こしていきます。

歯ぎしりの原因の主なものは、二つが考えられます。

第一は、精神的ストレスです。

第二は、純粋に口の中の問題です。かみ合わせが悪かったり、ほかよりも背の高い歯があると、歯ぎしりは起きやすくなります。

歯の間にはさむナイトガード
(かみ合わせの面にはさまっている)



歯ぎしり癖をなくすためには、精神的ストレスを解きほぐすとともに、背の高い歯を削って、咬合を調整することです。

歯ぎしりを物理的に防ぐための、プラスチックで出来たナイトガードというのがあります。ナイトガードは、マウスピースのようなもので、就寝時に歯にスッポリとかぶせます。こうすれば、いくらくいしばっても、歯をこすり合わせる事が出来ません。また、ナイトガードを長い間装着していると、歯ぎしり癖が自然に治ることも少なくありません。

お知らせ

ヨードはカルシウムと同様、歯を作るほか、髪、爪、皮膚を作ります。ヨードは昆布のような海藻類、玉ねぎなどの野菜類に含まれています。ヨードは子供の成長にも役立つ大切な栄養です。

