

ほけんだより 6月

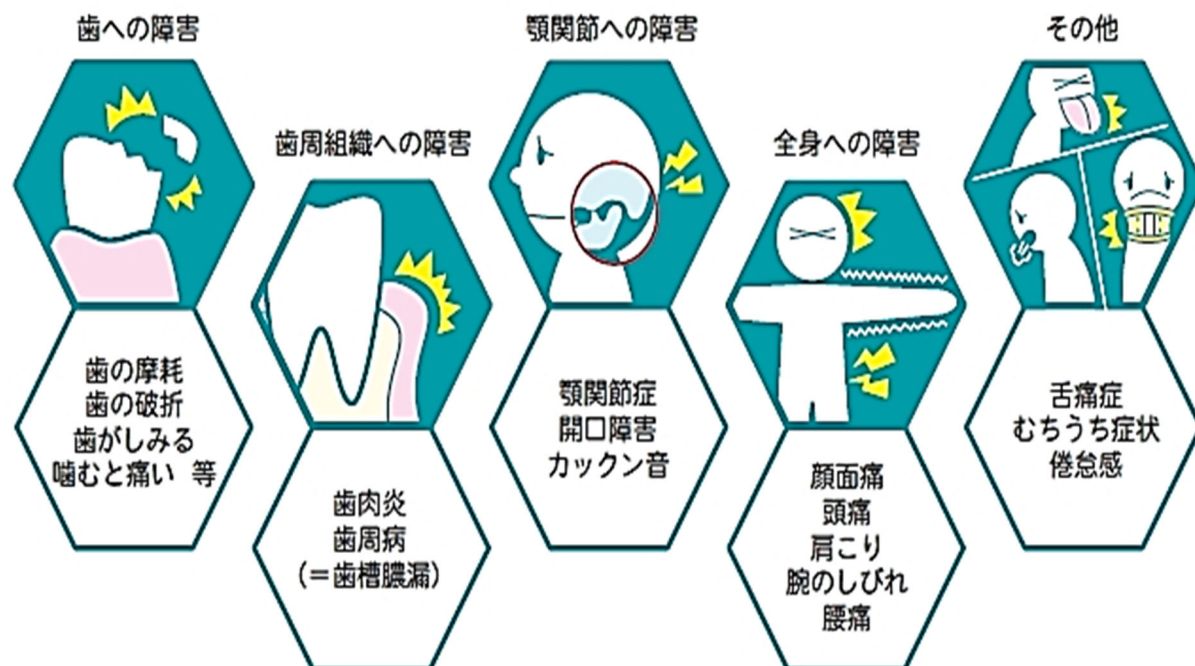
令和3年 6月
市川市立第一中学校
保健室

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

気になっていませんか？

「歯ぎしり」や「くいしばり」

寝ている間に「ギリギリギリ・・・」「カリカリカリ・・・」と音がしている人はいませんか？この音は、無意識のうちに自分の奥歯をかみしめながらこすり合わせているために出ているのです。また、昼間活動している時にも、つい、奥歯をぐっとかみしめてしまうくせ（くいしばり）のある人もいるかもしれませんね。
このように、食べ物をかむ以外に奥歯をかみしめてしまうことを続けていると、歯だけではなく、歯をささえている骨やあごの関節なども悪い影響があります。



～「歯ぎしり」「くいしばり」チェック～

- 家族に、歯ぎしりをしていると言われる。
- 集中して学習や仕事をしている時、奥歯をかみしめている。
- 歯の表面にひびが入っている。
- 歯がすりへっている。
- 歯の根本がくぼんでいる、けずれている、欠けている。
- 事故やケガなどではないのに、歯が割れたことがある。
- ほほの内側や舌の側面に「歯形」がついている。
- 肩こりや頭痛がよくある。
- 冷たいものがしみる。
- あごの関節がカクカク音がしたり、痛みがある。
- 朝起きた時に、口のまわりがこわばっている、あごが疲れている。
- ストレスがたまりやすい。

1つでも気になる症状がある人は歯科医院で相談しましょう。

◆スプリント療法について◆

「歯ぎしり」や「くいしばり」の力を和らげるため、マウスピースを歯に装着する治療法です。歯科医院で自分の歯形に合ったマウスピースを作ってもら必要があります。

