

# お口のくち

## 健康情報室

歯を食いしばる癖をお持ちではありませんか。「食いしばり」とは、強い力でかみしめることです。今回は、食いしばりが歯や歯ぐきに与える影響についてお話しします。

食いしばりによって、歯がすり減ったり、歯に亀裂が入ったりすると、内部に刺激が伝わるようになります。

## 食いしばり日頃注意を

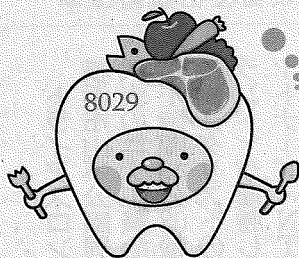
このため、しみる症状が出る場合があります。歯の詰め物などが取れたり、壊れたりする要因にもなります。歯を支えている歯ぐきに過重な力が加わると、かむ時に痛みを感じるようになり、強くかめなくなることがあります。

では、歯の食いしばりを防ぐためにはどうすればよいでしょうか。まず上下の歯を合わせないよう日頃から気をつけてください。意識づけのため、目につく場所に注意を促すメモを貼っておくとよいでしょう。夜間の歯ぎしり予

防では、マウスピースの装着も有効です。

食いしばりが気になる方は、かかりつけの歯科医院に相談してみてください。

(千葉県歯科医師会)



「8029運動」PRキ  
ャラクター もべいじい