

医院理念

共に楽しく! プライムニュース



木枯らしが吹く今日この頃、皆さまはいかがお過ごしでしょうか？ 寒さが増しお鍋が美味しい季節となりましたね。皆さんのオススメ鍋は何ですか？ 日本にはこうして四季があり、その季節に合わせた食文化があります。日本に生まれて良かったな～とつくづく感じます。併せて、健康な歯で美味しいご飯が食べられる事に感謝!! 上田 泰輔



『ブラキシズム』を知っていますか？ ～自分では気付かない?! 歯ぎしり・咬みしめの話～

“ブラキシズム”という言葉聞いたことはありますか？ あまり聞きなれない言葉かもしれませんが、“ブラキシズム”とは歯科で使われる専門用語で、お口やその周辺の器官にみられる習慣的なクセの一つです。代表的なものとしては、歯ぎしりと咬みしめです。歯ぎしりは睡眠中に行っています。その為自覚することは少なく、周囲の人に知らされてはじめて気付くことがほとんどです。一方、咬みしめは日中・夜間にかかわらず無意識のうちに歯を食いしばってしまうものです。これらを総称してブラキシズムといいます。



歯ぎしりが怖い理由

歯ぎしりは、歯やあごに大きな負担をかけます。ぐっと歯を食いしばっただけでも、自分の体重程度の負荷がかかるのに、ぎりぎり歯を動かさばお口へのダメージは計り知れません。なんと一晩の歯ぎしりは、一生分のそしゃくに匹敵する、と言われているほど。もちろん、一晩中歯ぎしりをすることはありませんが、30分以上続くようなら悪影響が及んでいる可能性が高いと言われています。歯ぎしりによるおもな二次障害は次の通り。

- ① 歯のダメージ**
 - ・歯が擦り減る・しみる・割れる
 - ・歯周組織が損傷される
 - ・外骨腫(歯の周りの骨が異常に突出する病気)が起こる
- ② あごのダメージ**
 - ・あごのずれ
 - ・顎関節症(あごを動かすと音がしたり痛んだりする病気)が起こる
- ③ その他のダメージ**
 - ・耳鳴りがする・顔面の変形
 - ・頭痛、肩こり・熟睡できない
 - ・自律神経失調症による、体の諸症状があらわれる



★あなたはどうか？ *.*°.*.*°*.*°*.*°*.*°*.*°*.*°*.*°*.*°*.*°*.*°*.*°*.*°*.*°*

このように歯ぎしりを放置すると、思わぬ病気に見舞われることもあるので要注意! あなたや、周りの方々の深刻なブラキシズムに気づいたら、早めに対処するようにおすすめしましょう。まずは『ブラキシズム』に気付くことから!

●最後に...
ブラキシズムの原因は習癖ですので、それを意識してみましょう。

- 例えば就寝前の注意。
1. 布団の中へは、極力悩み事や考え事をもっていかない
 2. リラックスしたイメージ、楽しい経験などを考えて休む
 3. 高い枕は咬みしめやすくなるので避ける
 4. 体位はできるだけ仰向けをこころがける

できることからはじめよう!



第5回 スタッフ紹介 ◎瀬恒 妃奈子DHの巻◎ 双子ちゃんのお子様をもつ、ママさん衛生士です!

誕生日は? 1月29日 趣味は? 部屋の模様替え マイブームは?
ペットショップをうろつくこと。 衛生士を目指した理由 医療系の仕事をしたかったことと、子供の頃に通った歯医者さんのスタッフさんが大好きだったので。 訪問の魅力は? 一期一会。本当に様々な方達と出会えるところ。 ひとこと 毎日毎日、いろいろなことを学ばせて頂いています。職場の皆も優しく熱心で、刺激をうける毎日です。『患者さまの為に』みんなで心をつなげて頑張っています。気軽に声を掛けてくださいね!

プライムケアデンタル

出張訪問歯科診療



岡山市南区植松568-1 TEL 086-485-2200/FAX 086-485-0200

受付時間 8:30~18:30
休診日 土・日・(たまに)祝

プライムブログ 結構更新中! =>> <http://www.1182525.jp>

