

つつみした歯科News

5月号

〒533-0022

TEL: 06-6160-4618

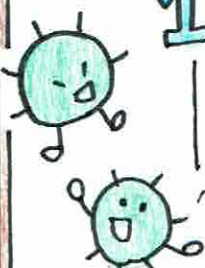
大阪市東淀川区菅原6-19-4 HP: www.tsutsumishitashika.com

今回のテーマ

歯の天敵!! 歯ぎしり

・歯の健康を損ねる原因は2つ・

1 おし歯
歯周病
~細菌による被害~



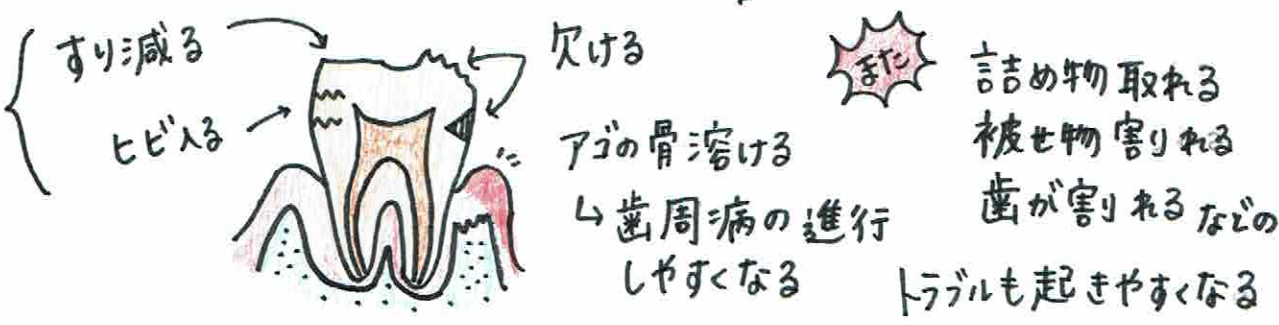
2 歯ぎしり
~過剰な力による被害~



食事の時に噛む力は
"数kg~強くて30kg程度
と言われていますが...
睡眠中の歯ぎしりは
50~100kg超える!!

では! その歯ぎしりによって歯へどのような影響があるのでしょうか

知覚過敏の原因



。。。歯ぎしりから歯を守るためには。。。



- ① マウスピース → 夜間に装着し力のかかり方を修正し歯・アゴを守る!!
- ② 自己暗示 → 「歯ぎしりしないぞ」と暗示をかける意外に効果アリ!!
- ③ 習慣改善 → 睡眠が浅いと歯ぎしりしやすい...ぐっすり眠れるように生活習慣を整えましょう!!



定期検診を受けて健康な状態を保ちましょう