



# つつみした歯科News



R3. 8月号

〒533-0022

TEL: 06-6160-4618

大阪市東淀川区菅原6-19-4

HP: www.tsutsumishittashika.com

## 歯の天敵! 歯ぎしり...



朝起きたとき、「なんだかアゴがくたびれてるなあ...」と感じたことはありませんか? 就寝中の歯ぎしりは、日中に受けたストレスを睡眠中に発散して、脳とからだの健康を保つ働きがあります。

それでも、強い力で歯を削ったり、揺さぶったりして、重大なトラブルを引き起こす歯ぎしりもあり、油断天敵なんです!!



### 歯ぎしりは、歯にどんな悪さをする?

### 歯ぎしりから歯を守るには?



自己暗示や心理療法  
 「歯ぎしりしないぞ!」と唱えるだけで効果バツグン!  
 歯ぎしりがすり減るといって!



噛み合わせの修正  
 マウスピースを装着して、力のかかり方を修正!

習慣改善  
 眠りが浅いと歯ぎしりしやすい...  
 ぐっすり眠れるように規則正しい生活を!

