



沖歯科医院便り



発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 □0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>

歯ぎしりの影響と防止

「歯ぎしりをしていましたよ」…朝起きたとき、家族や友人などから、そんな指摘を受けたことはありませんか？
睡眠中の歯ぎしりは、だれにでもみられる現象です。健康な人でも疲れているときなどには、ひと晩に1回くらいは歯ぎしりをしますが、通常は10分か15分程度で収まります。
ところが歯ぎしりが常習の人の場合、毎晩のように、それも1時間以上も続くことがあります。しかも、非常に強い力で、歯をこすり合わせていますので、歯が欠けたり、割れたりすることがあります。また歯茎にも強い力が加わるため、歯周病を悪化させる原因にもなります。

《歯ぎしりによる影響》

- 知覚過敏が生じるようになる
- 歯のかぶせものや仮歯などが取れやすくなる
- 頭痛や肩こりにつながる
- 歯周病の悪化につながる
- 顎関節症(がくかんせつしょう)の原因になる

歯ぎしりくらい…と思われがちですが、常習の場合には症状を悪化させないために、予防したり、必要に応じて治療することも大切になってきます。

歯ぎしりを予防したり、症状を改善したりする代表的な方法に、「スプリント療法」があります。これは睡眠時にマウスピースをはめて、上下の歯が直接当たらないようにする方法です。

歯科医院で歯ぎしり用のマウスピースを作る際は、健康保険が適用されます。3割負担の方だとだいたい3000円前後で作ることができますので、歯ぎしりがひどい場合には一度歯科医院で相談してみるといいでしょう。



歯みがきコップの共有は日本独自？



皆さんは、歯みがきの時に使うコップは家族と共用ですか？ それとも、使い分けしていますか？ 実は世界に目を向けてみると、家族ひとりひとりで使い分けしている国の方が多くいます。

歯ブラシなどの製造販売を手がけるサンスター株式会社(本社:大阪府高槻市)の調査によると、アメリカ・スウェーデン・オーストラリア・ドイツ・イギリス・日本で比較したところ、最もその傾向が強かったのがドイツだったそうです。日本では家族やパートナーと一緒にコップを使う人の割合が約6割にもなりましたが、ドイツでは1割しかいないようでした。もちろん、アメリカ・スウェーデン・オーストラリアでもコップを使い分けるのが一般的のようです。

歯科的には、同じコップを家族で共有し合っていると、歯周病やむし歯の原因菌まで共有してしまうため、個人で使い分けしたほうがよいでしょう。