

ア歯科診療所

## ア歯科 ケア通信

## こんにちは！ケア通信32号です！

みなさん、こんにちは。  
 日中何気ないときに奥歯を噛みしめていませんか？  
 噛みしめている方は今後なんらかの問題が起こる可能性があります。今回は「噛みしめ・くいしばり」について特集しています。すぐに実践出来る対策をご紹介しますのでぜひ参考になさってください。

## 32号のテーマ

- ◆経口補水液をご存知ですか？
- ◆噛みしめ・くいしばりに  
ご注意を
- ◆歯磨剤は目的に合わせて  
選びましょう



## 経口補水液をご存知ですか？

「経口補水液」をご存知ですか？最近テレビや雑誌などで見かけたことがあるかもしれません。  
**経口補水液とは、身体に浸透しやすいように調整された飲料のことで、発熱や下痢などで急激に身体の水分会失われることから起こる脱水を予防するには効果があるといわれています。**  
 価格はドラッグストアなどで1本200円前後と、清涼飲料水と比べると少し高めです。  
 そこで、手作りできる経口補水液をご紹介します。

## 経口補水液のレシピ

- ①500mlのペットボトルの水
- ②食塩1.5g
- ③ブドウ糖10g  
(5gのスティックシュガー2本)
- ④重曹(ふくらし粉)1g
- ⑤レモンやライム、オレンジなどの  
しぼり汁少々

これらを混ぜるだけで出来上がりです。  
**★作り置きせず、一日で飲みきりましょう**

熱中症対策におすすめです。  
 糖分や塩分を含んでいるので  
 水やお茶の代わりに飲むのは  
 避けましょう



## あまくない砂糖の話



## ご紹介

各階の待合室に「あまくない砂糖の話」という冊子を置いてあります。  
 経口補水液や、スポーツドリンクについて漫画にし、分かりやすく書いてあります。ぜひご覧ください。

## 噛みしめ・くいしばりにご注意を



日常生活の中で上下の歯を噛みしめていたり、寝ているときの歯ぎしりを指摘されたことはありませんか？噛みしめ・くいしばり・寝ているときの歯ぎしりは決して特異なことではありませんが、時に、お口の中に悪い影響を与えることがあります。自覚がない場合が多いのでこの機会にぜひ毎日の生活を振り返ってみましょう。

### 噛みしめ・くいしばりが強いと起こる変化

 **歯の変化**・・・咬み合わせの部分が磨り減ってきたり（写真①）、歯の根元がえぐれたようになります。（写真②）歯や根が割れることもあります。（写真③）



 **修復物の変化**・・・被せの金属部分が磨耗し（④）、詰め物が浮き上がったり欠けたりします。（写真⑤）被せ物自体が外れることもあります。（写真⑥）



 **骨の変化**・・・下顎の骨がゴツゴツしてふくらんだようになります。（写真⑦）



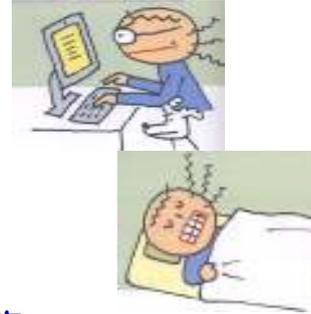
 **粘膜の変化**・・・舌や頬の粘膜に歯の跡がつきます。（写真⑧）



鏡で自分のお口の中をチェックしてみましょう。

## 注意したいポイント

- 家族から歯ぎしりの指摘がある
- 歯がしみたり痛くなったりすることがある
- 肩こりや偏頭痛がある
- 朝起きたときに、口や顎の周囲にこわばりがある
- 日中いつも上下の歯が当たっている
- ストレスを感じやすい



## 今日から実践！噛みしめ・くいしばりへの対策。

歯を接触させるだけでも歯・筋肉・舌などの組織は疲労します。例えばパソコンやスマートフォンの操作に集中している時。仕事に集中している時など。また、精神的ストレスはくいしばりを増長させるといわれています。

日中のくいしばり対策はまず**自分で気づくこと**です。時々意識してくいしばっていないか確認してみてください。もし気づいたら顎の力を抜いて上下の歯を離してください。

睡眠中のくいしばりや歯ぎしりは起きている時の最大6倍の力でくいしばるといって研究結果があります。それも精神的ストレスにより増長することが確認されています。寝る前は深刻な考え事は止め、顎の筋肉をリラックスさせ、質のいい睡眠となるよう心がけてみましょう。

### 自己暗示療法

「私はくいしばらない」と声に出して自己暗示をかけることも有効な手段です。また、具体的な方法として、日常目に留まる場所に「**歯の接触ストップ**」などの貼り紙をします。噛みしめに気づいたら唇を閉じ、上下の歯を離し顔の力を抜くようにしましょう。

「**気づいたら、歯を離しリラックスする**」これを繰り返すことによって習慣化できます。



### ナイトガード

就寝中の歯ぎしりから歯を保護するマウスピースのことをナイトガードといいます。透明なプラスチックのような素材でできており、上の歯もしくは下の歯全体を覆うような形になっています。これを装着することにより歯ぎしりによる歯や関節にかかる過剰な力を軽減します。

保険が適応されます。

詳しくは担当の歯科衛生士か歯科医師にご相談ください。



ナイトガード

### 最後に・・・

噛みしめやくいしばりは、まずは**“気づく”**ということが大切です。健康な歯を残すために日頃から意識して予防しましょう。

## 歯磨剤は目的に合わせて選びましょう

歯磨きの基本は歯垢や着色汚れを落とすことですが、配合された成分によって歯磨剤の効果が違ってきます。目的や症状に合った歯磨剤を使うと効果的です。

### むし歯予防



市販のほとんどの歯磨剤にむし歯予防を目的とし、フッ素が配合されています。フッ素は歯の質を強化し、むし歯菌が出す酸から歯を守ることに役立ちます。使用量・使用方法を守り効果的に使いましょう。お使いの歯磨剤にフッ素が配合されているか確認してみてください。フッ素は「フッ化ナトリウム」か「モノフルリン酸ナトリウム(MFP)」と表示されています。こども用はフルーツ系の味がついて刺激の少ないマイルドなタイプが多いです。お子さんがお気に入りの味を使えば歯磨きするのが楽しくなるでしょう。

### 知覚過敏用



知覚過敏には様々な原因があります。磨き方や食生活を見直すことも大切です。



冷たいものなどがしみて、痛みを感じる知覚過敏。そんな方には知覚過敏用の歯磨剤がおすすめです。歯の神経につながっている象牙細管というところをふさぎ、しみにくくします。すぐに効果があらわれるわけではないので継続してお使いください。それでも症状が軽減されない場合は診察を受けましょう。

### 歯周病予防 (歯肉炎・歯周炎)



殺菌剤や抗炎症剤などの薬用成分が配合された歯磨剤は歯周病予防に効果的です。ただ、歯周病予防の歯磨剤を使っていれば歯周病が完全に予防できるわけではありません。歯ブラシやフロス、歯間ブラシで歯垢を落とすことが最も大切です。歯磨剤はそれを手助けする補助的な道具としてお考えください。

### ★まとめ★

歯磨剤は薬ではないので補助的なものと考え、まずは歯ブラシやフロス、歯間ブラシで歯垢をしっかりと落とすことがお口の健康につながります。

～編集後記～

今回のケア通信はみなさんのお役に立てたでしょうか？次回もお楽しみに。

