

『過剰な力』で歯を傷めていませんか？

歯が悪くなる原因といえば、虫歯と歯周病。でもそれだけではないんです。
歯に加わる『過剰な力』が歯を傷め、壊してしまうことをご存じですか？

『過剰な力』ってどんな力？

●就寝中の歯ぎしり



歯ぎしりは強大な力で歯を傷めます。

被せ物を壊したり、天然歯を削ってしまいます。

●歯の接触癖(TCH)



歯の接触癖による力が長時間続くと歯を傷めてしまいます。

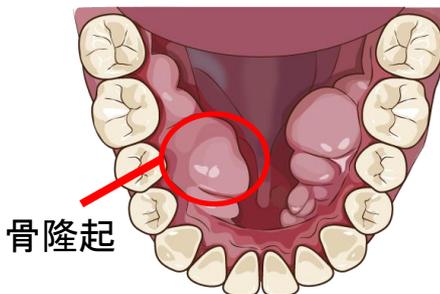
また、顎関節症の原因にもなります。

TCH(歯列接触癖)

【過剰な力がかかっているサイン】

骨隆起はある？

歯を支える顎の骨がコブ状に隆起します。



歯が動いてない？

強い力で突き上げられ前歯がせり出します。



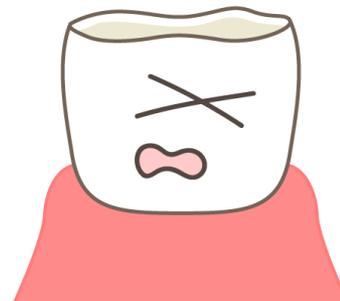
舌に圧痕はない？

舌が歯に押し付けられ圧痕ができます。



歯が削れてない？

歯が咬耗します。



『過剰な力』による被害を減らすには？

自分の歯ぎしり・TCHに気づくのが『過剰な力』を減らすための第一歩。
思い当たる方は歯科でマウスピースをつくり、毎晩装着して歯を守っていきましょう。

●歯の接触癖に気づきましょう

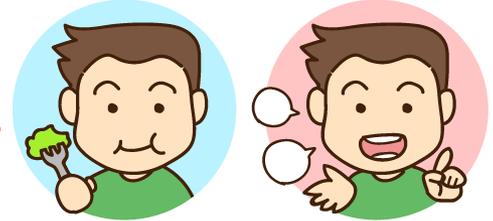
普段リラックスしている時には歯が接触していない状態です。
上下の歯の接触時間は食事・会話も含めて1日20分です。

パソコン作業中、運転中、料理中などに上下の歯を接触させていませんか？

目に付きやすい場所に目印となるものを置き、
それを見る度に歯が接触していないか確認してみましょう。

食事

会話



上下の歯の接触時間

1日20分



●睡眠の質を上げ、歯ぎしりを減らそう！

気分転換や適度な運動でストレスの軽減を。
カフェインの摂りすぎにも要注意です。

●マウスピースで歯を守ろう！

力を分散させ、歯の代わりにマウスピースが削れてくれます。
(健康保険でつくれます。)

