

歯医者さんからのかわらばん

今回は
歯ぎしりの
特集

もぐもぐ だより vol.29

公益社団法人
高松市歯科医師会
【もぐもぐだより 第29号】2014年6月号(5月-11月)
www.418takamatu.com

自分で症状に
気付くことが肝心!!

こわ~い歯ぎしり

このような方は要注意!!歯ぎしりに関係あるかも

ちかくかびん
歯の知覚過敏



がくかんせつしょう
顎関節症



はせつ
歯の破折



すいみんじむこきゅうしょうこうぐん
睡眠時無呼吸症候群



歯ぎしりは歯にとって悪影響を及ぼします。詳しくは中を見てね!

もぐもぐだよりのバックナンバー (vol.1~28)

インターネットで配信中

かんたん検索!

<http://www.418takamatu.com/mogumogudayori/>

もぐもぐだより

検索

いつまでも自分の歯で噛める幸せを!

7月1日スタート!

高松市成人歯科健診

平成26年
4月1日
現在
40・50・60・65・70・75歳の方の
節目の無料健診です。

※歯科健診事業は高松市から委託されて高松市歯科医師会が行っています。詳しくは高松市歯科医師会に加入している医療機関でお聞きください。

急に!! 夜間・休日に歯のことで困ったら!!

高松市歯科救急医療センターへ ご連絡ください。

休日救急
歯科診療
夜間救急
歯科診療
障がい者
歯科診療

お問い合わせ
診療のご予約は ☎087-851-1167

診療内容・時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
休日救急診療 9:00~12:00 13:00~16:00		休診	休診	休診	休診	休診	休診	○
夜間救急診療 19:30~22:00		○	○	○	○	○	○	休診
障がい者診療 9:30~12:30 13:30~16:30		○	休診	休診	○	休診	○	休診

※気象警報、災害警報の発令中は休診になることもあります。受診の際はTELにてご確認をしてください。※本事業は高松市の補助を受けて実施されています。○診療しています



Message from Mayor

ストレスの多い現代社会においては、時間に追われる日常生活の中で無意識のうちに歯をくいしばっている事が多くなり、このことが歯や顎に負担をかけ、歯や口腔の健康を損なう一因となっていると考えられます。
このような中、本市におきましては、本年3月、「全ての市民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現」を基本理念とした、「高松市健康都市推進ビジョン」を策定し、健康都市の実現に向け、各

種施策に取り組んでおります。取り分け、歯と口腔の健康づくりの目標として、「めざそう!8020」をスローガンに掲げ、80歳になっても自分の歯を20本以上残すことを目指し、健康の保持・増進に取り組むこととしております。
ストレスから逃れることは難しいとは存じますが、意識して緊張を和らげ、いつまでも自分の歯でおいしく食べて全身の健康を保つとともに、一本でも多く自分の歯を残して「8020」の達成を目指していただきたいと存じます。
高松市長 大西 秀人

公益社団法人 高松市歯科医師会からのインフォメーション

本市においても高齢化の進展と共に、生活習慣病を原因として寝たきりや認知症となり介護を必要とする方が増えています。特に歯周病と関係の深い糖尿病の受療率は全国平均を上回る高水準で推移しています。このようなことから、公益社団法人・高松市歯科医師会では「歯と口を通して魅力ある健康長寿社会実現」を目指し、成人歯科保健、母子歯科保健、保育所口腔衛生指導、学校歯科保健の他、在宅訪問歯科診療や専門的口腔ケア活動、心身障がい児(者)歯科診療、救急歯科診療等の諸事業を展開し、歯科医療領域における公益事業の一層の充実に向けて努めています。 会長 梅村 謙二

「もぐもぐだより」はホームページにも掲載中!
バックナンバー (vol.1~28) もご覧いただけます。

<http://www.418takamatu.com/>



公益社団法人 高松市歯科医師会
〒760-0066 高松市福岡町3-36-23

連絡先

TEL: 087-851-1166
FAX: 087-851-1120



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!

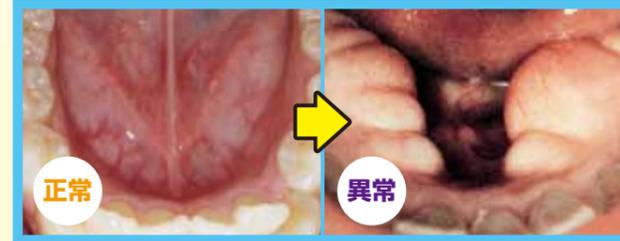
ポイント 1 歯ぎしりをする人の口の中の特徴!



被せものや詰め物がよくはずれる。



歯ぐきに骨のごつごつした膨らみがある。

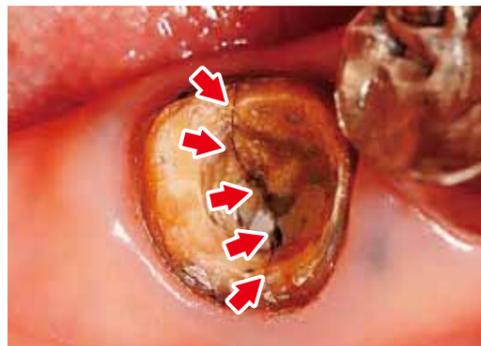
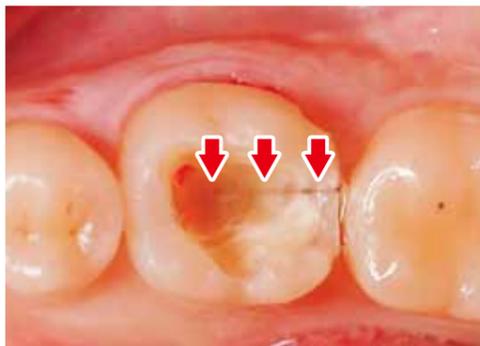


歯と歯ぐきの境目がえぐれてしみる。

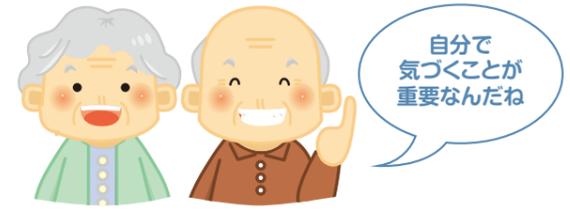


犬歯の先端や歯の咬み合わせの部分がすり減り内部の色が見えている。

歯ぎしりにより歯が割れることがあります(破折)



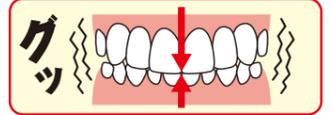
ポイント 2 治療法を知ろう!



認知行動療法 (普段から歯を接触する癖があれば、止めるよう心がけましょう。)

- 暗示療法
- リラクゼーション、ストレス管理、生活習慣改善

普段から唇は閉じて奥歯は強く食いしばらず、歯と歯を接触させないで顎をリラックスしてください。

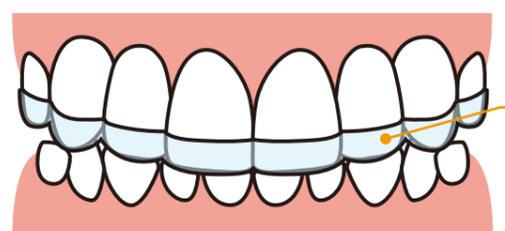


日常の動作で、気がつかずに食いしばっていることがあります。歯を接触させるだけでも歯・筋肉・舌など組織は疲労します。例えば、パソコンモニターや携帯に集中している時。仕事に集中している時。何気ない時でも食いしばってたりします。また、精神的ストレスは食いしばりを増長させるといわれています。日中の食いしばり対策は、まず自分で気づくこと(認知すること)です。時々意識して食いしばっていないか確認してみてください。もし気づいたら顎の力を抜いて、上下の歯と歯を離してください。ついでに肩の力も抜いてストレッチしてください。睡眠中の食いしばりや歯ぎしりは起きていない時(意識下)の最大約6倍の力で食いしばるとい研究結果があります。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。寝る前には深刻な考え事はやめ、顎の筋肉をリラックスさせ、熟睡した質の良い睡眠となるよう心がけてください。常日頃から「食べる・飲み込む・話す」以外は歯を合わせない!顎をリラックスさせて過ごしましょう。



スプリント(マウスピース)療法

- 歯の保護
- 歯ぎしりが止まる訳ではないが、かかる力を分散する



スプリント(マウスピース)をすることで特定の歯に力がかかるのを防ぎます。

ポイント 3 子どもの歯ぎしりはどう対応すればいいの?



多くの場合成長と共に自然に軽減します。スプリントを入れる場合はやわらかい材質のものを選びましょう。