



ご注意ください!! 風邪・インフルエンザが大変はやっています。

<予防>

- ☆手洗い
(石けんで洗い15秒以上洗い流す。)
- ☆うがい
- ☆十分な睡眠
- ☆バランスのとれた食事
- ☆換気

<かかってしまったら>

- ☆十分休養を取る
- ☆受診する
- ☆水分補給
- ☆消化のよい食事
- ☆マスク着用



1月18日(118:いい歯の日?)

本校学校歯科医の戸崎先生から歯についてのお話をお寄せいただきました。今回はその第2回目です。

周病と歯ぎしり・くいしばりの意外な関係 No 2

歯ぎしり・くいしばりは百害あって一利なしでの癖です。この歯ぎしり・くいしばりの癖があるかたは非常に難しいことですがこの癖をなおすようにこころがけるべきです。若い時は、歯(エナメル質・象牙質・とくにセメント質)はもちろん取り巻く組織つまり歯肉・歯槽骨・歯根膜いわゆる歯茎は健康でこの歯ぎしり・くいしばりで歯周病になることは少ないです。しかし最近の研究では歯ぎしり・くいしばりの癖がある人は壮年期以降歯周病の進行がものすごく速いということがはっきりしてきました。

歯周病はご存知のとおり歯茎に歯周ポケットという隙間ができ歯がぐらぐらになります。ぐらぐらになる前に歯に普段よりすこしおおきな動揺がおこります。そのとき歯ぎしり・くいしばりをしたらどうなるでしょうか。歯の動揺は大きくなるでしょうか、小さくなるでしょうか、容易に想像ができるとおもいます。

歯ぎしり・くいしばりがある方は若いうちから癖をなおすようにしないとけません。その一歩として自分に歯ぎしり・くいしばりがあることを自覚することと歯ぎしり・くいしばりが悪いものだ認識することです。歯ぎしり・くいしばりの原因はいろいろいわれていますがほとんどがストレスからくるものです。ストレスがおきたとき「くいしばったらいいかん。」と思うことも一つの方法でしょう。若いときは、歯はもちろん取り巻く組織つまり歯肉・歯槽骨・歯根膜が健康ですので歯ぎしり・くいしばりによってそこに障害や病的な症状つまり歯周病としてでることはすくないです。歯ぎしり・くいしばりのツケとして歯の上の部分がすりへって知覚過敏がおきたり、他の部分たとえば顎関節や顎関節を取り巻く筋肉等に影響(顎関節雑音・顎関節症)がでるのです。現在、顎関節症の原因はいろいろわかってきていますがその大きな原因に歯ぎしり・くいしばりがあげられています。歯ぎしり・くいしばりはなるべくしないよう今から気をつけましょう。

鳥取県歯科医師会広報委員会 戸崎正悟 (本校学校歯科医)