

2013年 秋号

歯っぴースマイル通信



しんぶく歯科
〒889-4343
鹿児島県霧島市国分野口西20-17
TEL (0995)46-6699

歯っぴーすまいる通信秋号をお届けします!!

こんにちは☆歯科衛生士の羽生です♪

夏も終わりを迎え、過ごしやすい季節がやってきました！！

夜風も涼しくなり快適に過ごせるこの時期が私は大好きです (●^□^●)

皆様はどの季節がお好みですか？

そして秋はなんといっても食欲の秋ですね♪

私は食べる事が大好きなので(笑)沢山食べてこの季節を満喫したいと思います！(^^)！

また体力をつける為にもスポーツなどに励んでみるのも良いのではないでしょうか？



羽生

スタッフ紹介



帖佐 由紀子 (ちょうさ ゆきこ)

初めまして。

5月よりしんぶく歯科でお世話になっております、

歯科衛生士の帖佐由紀子、年齢は内緒です(笑)

いつも綺麗な生け花が飾られ、歯科診療をリードするしんぶく歯科で働くことに感謝しています。

忘れることが特技とも言える私ですが

笑顔で頑張りますので宜しくお願いします☆

おすすめの店



今回私が紹介するのは「アリオリ クッチーナ」です。パスタやピザをメインとしたアミュプラザ鹿児島5階にあるお店です。ここのお店、パスタもピザも本当に美味しいんです☆店内の雰囲気も良く、カウンター席では実際にピザやタルト、ケーキなど作っているところを見ることができます。

ランチタイムにはピザ食べ放題のセットもありつい食べすぎてしまいました(*^o^*)
みなさんもアミュプラザに行かれた際にはぜひ行かれてみてはいかがでしょうか？



アリオリ クッチーナ

〒890-0053 鹿児島県鹿児島市中央町1-1

TEL : 099-812-7062

中村

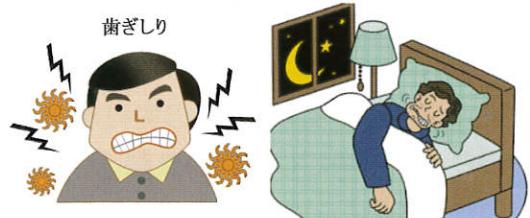
実はとても怖い…ブラキシズムってご存知ですか？

みなさん、今までに“ブラキシズム”という言葉をお聞きになったことはありますか？あまり聞き慣れない言葉かもしれません。でも、“ブラキシズム”とは歯科で使われる専門用語で、お口やその周辺の器官にみられる習慣的な癖のひとつです。

代表的なものは、みなさんもご存じのとおり歯ぎしりがあります。歯ぎしりは睡眠中に起こっています。ですから周りの人から知らされて気づくことがほとんどだと思います。

一方噛みしめは、日中、夜間にかかわらず無意識のうちに歯を食いしばってしまうものです。これらを総称してブラキシズムといいます。

ブラキシズムは、歯・歯肉・歯槽骨（歯を支える骨）とその周辺の組織に、さまざまな影響を及ぼします。歯や周囲の骨などが受け止める噛む力は、強い人では70kgを超えるとても大きな力です。ブラキシズムの場合、その大きな力が持続的に加わるため、硬い物を食べる時のように一瞬だけ強い力がかかる場合よりも、ずっと大きな影響ができるのです。



ブラキシズムによる歯の変化としては、歯がすり減ったり、歯がしみたり、銀歯や詰め物がはずれたり、歯が割れたりします。歯周病の人は歯周病が進行したり、最悪の場合、抜歯になります。また、顎関節症や口の周りの筋肉の痛み、あごのずれ、頭痛・肩こりなど様々な器官への影響もでてくるのです。

ブラキシズムの原因としては、噛み合せの異常か日常生活でのストレスの2つと考えられていますが、必ずしも起きる訳ではありません。また、ブラキシズムは無意識下で行われるので、実際ブラキシズムだと自覚している人はごくわずかです。ある研究では成人の80%がブラキシズムをしていると言われています。

実際、みなさんがブラキシズムであるか簡単にチェックできる項目があるのでチェックをしてみてください。

レッドゾーンの人

- 歯ぎしりをしていると、家族から指摘されたことがある
- 集中しているとき、緊張しているときなど、無意識のうちに噛みしめていることが多い
- 歯科医院で「歯ぎしりや噛みしめをしていませんか？」と聞かれたことがある
- 歯が割れた（折れた）ことがある（事故・けがを除く） ほほの内側の粘膜や舌の周辺に歯の跡がついている
- 歯がかなりすり減っている 肩こりがひどい 頭痛がすることが多い

イエローゾーンの人

- 詰め物がたびたびはずれる 犬歯やその前後の歯の先端が極端にすり減っている
- 朝起きた時に、口の周辺にこわばりがある 歯の付け根がくぼんでいる
- 虫歯でもないのに、しみることがある（知覚過敏）
- あごの関節に痛みがあったり、カクカク音が鳴る
- エラが張っている ストレスがたまりやすい

また、ブラキシズムにはパターンがあり、どのパターンにもそれぞれ特徴があります。

●歯ぎしり型（グラインディングタイプ）

歯ぎしりの指摘、極度の歯のすり減り、詰め物がはずれる、歯の付け根のくぼみ、歯がしみる、エラが張っている

●噛みしめ型（クレンチングタイプ）

噛みしめ、歯が割れる、ほほの内側の歯の跡、肩こり、頭痛、詰め物がはずれる、あごのこわばり、骨の隆起、あごの関節の痛みや音、ストレスがたまりやすい

●きしませ型（ナッシングタイプ）

歯ぎしりの指摘、犬歯などのすり減り、骨の隆起、歯の付け根のくぼみ、歯がしみる

●混合型（コンプレックスタイプ）

歯ぎしり型、噛みしめ型、きしませ型がいくつかあてはまる時は、そのパターンが複合して起きていると予想できます。

●かちかち型（タッピングタイプ）

調べる！！！

歯科医院でおこなうブラキシズムの治療法としてはマウスピースがあげられます。マウスピースをつけることによって歯の摩擦を防ぐことができます。ご家庭でできる対策としては、意識して噛みしめていることを確認することが大切です。もし噛みしめていることが意識出来たら、すぐに離すこと。就寝時にはなるべくリラックスして布団の中に入ること。食事の際には、噛む回数を増やし、丁寧に噛むことを意識してみてください。その他には頬づえをつく癖がある人は、噛みしめやすくなるので、注意してください。ひじをついたりするのもよくありません。

みなさんの大切な歯を守っていくためにも、虫歯や歯周病だけではなくブラキシズムにも意識していただけないと嬉しいです。