



食いしばり・歯ぎしりについて

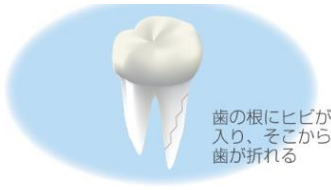
無意識に食いしばったり・歯ぎしりしたりしていませんか？人は誰でも力を入れるときに歯を食いしばります。こうした一時的な食いしばりはさほど大きな問題にはなりません。しかし、力を入れる必要のない日常の何気ない場面で、無意識のうちに歯を食いしばったり、睡眠中はもちろん、日中も歯ぎしりをしてしまっている方がいらっしゃいます。これらはお口のなかに様々な問題を引き起こします。

◎食いしばり・歯ぎしりが引き起こす様々なトラブルには以下のような症状が現れます。

① 歯がすりへる（咬耗）



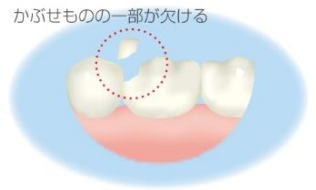
② 歯が折れる（破折）



③ 歯が傾く、移動する



④ 治療した装着物が壊れる



⑤ 知覚過敏でしみる

⑥ 楔状欠損ができる

⑦ 歯を支えている歯の骨が溶ける

このような症状が現れた場合には食いしばりや歯ぎしりを疑い、すぐに歯科医院に相談してください。場合によっては手遅れなこともありますので、何か一つでも当てはまることがあれば早めに受診することが大切です！！

◎食いしばり・歯ぎしりの治療法としては以下のようなものがあります。

① 常にしっかり意識しましょう！

そもそも、上下の歯は普段は接触していないのが正常。しっかり意識すれば、「今、上下の歯が触れているな」と気づくことができます。そんなときは大きく深呼吸して、リラックス！そして歯が接触しないよう意識しましょう。これを繰り返し「食いしばらない習慣」をつけることが大切です。

② スプリント・かみ合わせ調整も有効

「スプリント」というマウスピースタイプの装置で強制的に接触させないようにする方法があります。また、上下の歯のかみ合わせが原因と考えられる場合には、かみ合わせの調整で対応できることもあります。症状や歯の状態によって対応の方法も変わりますので、詳しくはご相談ください。



何処？そこ！行ってみたい(隊)

今回は2014年8月にオープンしたゆめタウンはません近くの57号沿いにある『くりの実カフェ』さんに行ってきました！

元パン屋さんというこのお店はパンはもちろん美味しいのですが、手作りにこだわっており、お料理はどれも上品で美味しいとリピーターになるお客様も絶えないほどだそうです！お子様連れの方にも気軽にお食事が楽しめるような造りになっています★



エッグベネディクト

モーニング、ランチ、ディナーとセットメニューが異なり、14:30~16:30のハッピータイムに来店すると10%OFFになる嬉しい時間帯もあります！

今回はベーグルのアボカドと海老のサンドをいただいたのですが、流行のエッグベネディクトも食べられます♥

みなさんも是非『くりの実カフェ』へ行ってみたいかがですか？

住所：熊本市東区江津2-28-30

電話：(096) 223-5630

営業時間：10:00~22:00

(21:00ラストオーダー)

定休日：火曜日

