

ニュースレター

目次

変えられるところから
少しずつ

1

新しい年を迎え、また新たな目標に向かって
努力していきたいと思います。

歯ぎしり・くいしばりは
ありませんか？

2,3

今年もよろしくお願いたします。

インプラント治療

4

平成18年1月

高橋歯科医院 スタッフ一同



変えられるところから少しずつ

院長 高橋喜一

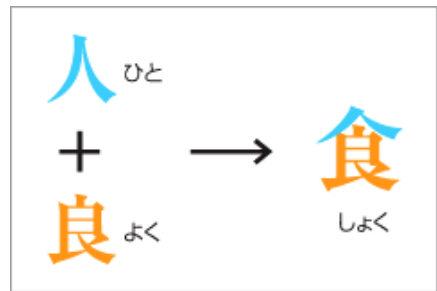
治療が終了した患者さんにとって大切なことは何でしょう？・・・

それは「これ以上、絶対に悪くしないこと」です。それにはどうしたらよいのでしょうか？

第一に考えてもらわなければならないことは生活の改善です。生活の改善というと、非常に幅広く、少し大げさな感じがします。

そこで、生活改善を少し平たく考えてみてはどうでしょうか。たとえば、今までと同じように寝起きし、同じようなものを食べ、同じようにブラッシングをしていると、また悪くなります。たくさん変えなくてもいいから、変えられるところから少しずつ変えてみましょう。

生活改善の中でも、食生活の改善が特に必要です。“食”という字を分解してみると“人”と“良”という字から成り立っています。食べるということは“人に良いもの”、“人を良くするもの”、食事は人を良くすることということになります。食生活について考えることは、むし歯や歯周病の予防だけでなく、現在、広がっているいわゆる現代病の予防にも通じます。



また、最近雑誌やニュースなどで「食育(しょくいく)」という言葉を目にする機会が多くなってきていると思います。

「食育」とは「食べもの」についてもっと広く深く知ることで「食べる」ことがもっと楽しくなることです。栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度のダイエット志向など「食」の大切さを忘れたバランスに悪い食事が多く見られます。私たちひとりひとりが、健康でバランスのとれた食生活、安心できる食生活に必要なことがらをきちっと理解し、身につけることが求められています。

ぜひ、「食にまつわる生活」を考えてみてください。

そして、変えられるところから少しずつ変えてみてください。

歯ぎしり・くいしばりはありませんか？

歯科衛生士 高橋美穂子

「家族に、歯ぎしりをしていると指摘されたことはありませんか？」
「日中奥歯を強く噛みしめていることはありませんか？」と私たちが質問すると...
「わからない」「していない」とほとんどの患者さんがお答えになります。

人は誰でも歯ぎしりをすることがあり、重いものを持ち上げたり、スポーツや仕事、物事に集中しているときはくいしばります。しかし、“歯ぎしり”や“くいしばり”が強くなったり、習慣化されたときに様々な問題が起こることがあります。



ブラキシズム

- 1) グラインディング 上下の歯を噛み、こすり合わせる。一般にいわれる“歯ぎしり”。ギリギリと音がする場合と音がしない場合もある。基本的には眠っている間に多く見られる。
- 2) クレンチング くいしばり。上下の歯を強く噛みしめる。音はしない。夜間や日中無意識で行う。
- 3) タッピング カチカチと噛む。

歯科では“歯ぎしり”“くいしばり”などのことを**ブラキシズム**といい、3つの形に分類されています。

ブラキシズムは無意識でおこなわれています。たとえしていても音がしないので自分自身がしていることに気づかない方がほとんどのようです。

ブラキシズムは、単なる癖とも、疲れ、悩みや不安などの心理的なストレスが原因となっているともいわれています。歯ぎしりやくいしばりの力は、普段噛む力より大きく（最大で6倍！）、そのため“歯ぎしり”や“くいしばり”が強くなったり、それが長く続いたりすると、その力を受け止める組織に無理がかかり、歯やあごに影響をおよぼします。また、頭痛や肩こりなどの症状につながってしまうこともあります。

ブラキシズムによっておこる問題

歯への影響

歯がすり減る、破折する
くさび状欠損
歯がしみる（知覚過敏）
歯の神経に炎症をおこし歯が痛む

歯周組織への影響

歯周病の悪化、歯の動揺

顎関節への影響

顎関節症

全身への影響

肩こり
頭痛
顔面の痛み



くさび状欠損

歯と歯ぐきのさかい
めがくさび状に欠け
る



歯の破折

強い咬合や歯ぎしり
くいしばりによって
歯が割れる



顎関節症

顎が痛い、口を開けにくい、
大きく開けられない、
口を開けると音がする...

ブラキシズムコントロール



“歯ぎしり”や“くいしばり”を
していませんか？
まずは、自分が歯ぎしりや
くいしばりをしていないか
に**気づく**ことです。

日中のくいしばりを減らす！

日常生活の中で特に緊張しているとき、忙しいとき、自分が上下の歯を接触させていないか、普段から注意してみることに。

もしそうであれば、「唇を閉じ、上下の歯を離して、あごを楽にする」このことを自覚して繰り返すようにしてください。

これを行って違和感がある人は普段くいしばりがある可能性があります。

夜間の歯ぎしりを減らす！

夜寝る前に自分自身で歯ぎしり、くいしばりをしないと意識する。

(自己暗示、イメージトレーニング)

生活習慣の注意

夜間の歯ぎしりが眠りが浅いときにおこりやすいため
就寝前のカフェイン摂取(コーヒー、紅茶、緑茶など)
過度のアルコールの摂取
などに注意する。



あごをリラックスし
楽な状態をイメージ

当院では・・・

ブラキシズムの治療として上に示した“ブラキシズムコントロール”を中心に行っています。
また、患者さんによっては、かみ合わせの調整やスプリントを使用する場合があります。スプリントとは口にくわえるマウスピースです。とくに睡眠中のブラキシズムが強い方に適応し、毎晩装着して寝ることでブラキシズムに伴う障害を防止します。

ブラキシズムは生理的なもので、歯ぎしり、くいしばりがあっても問題ない場合もあります。
しかし、強いブラキシズムが継続して行われると、何かしらの問題を引き起こす可能性があります。
何か症状がでている、または、自分がそうではないかと気になる場合は一度ご相談ください。

自然な感覚と口元がよみがえる

インプラント治療

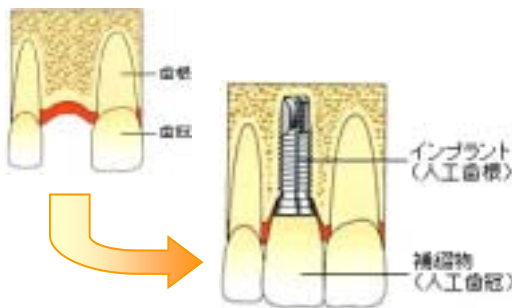
歯科医師

佐野奈都貴

歯が無くなって食べ物が美味しく食べられなくなったり、前歯がなくて笑顔に自信の無くなる方は少なくないと思います。こういった問題を解決する方法として、入れ歯やブリッジの他に、最近“インプラント治療”が多く一般に知られてきています。

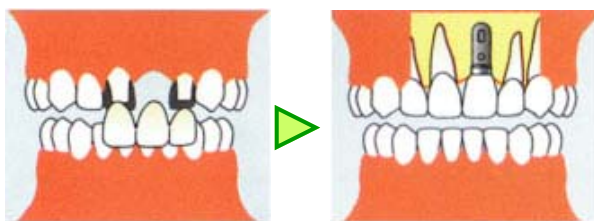
インプラント治療とは、歯がなくなった顎の骨にインプラントと呼ばれる金属の人工歯根を埋め込み、その上に歯を被せる方法です。この方法の最大の利点は、人工歯根を歯茎に埋めるため、自分の歯で噛んでいるように感じられるということと、入れ歯に比べて噛む力が強く出せるということです。他にも、歯が無くなった時には両隣の歯を削らずに治療でき、入れ歯を入れなくても済む場合があります。また、口元が自然になり見た目が良くなります。

インプラントを入れることによって、健康と美しさの両立が出来るというわけです。



むし歯や外傷で 歯が一本無くなってしまった

今までは両隣の歯を削ってつなげるブリッジという治療法がほとんどでした。しかし、インプラント治療の場合は両隣の歯を削らずに治療できます。



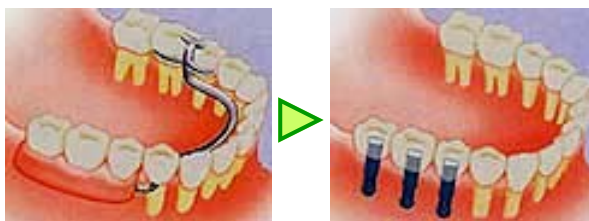
ブリッジ

インプラント

歯が数本無くなってしまった

部分入れ歯を使った場合は、支えになる歯の負担は大きくなります。しかしインプラントを数本入れることで入れ歯を使わなくて済み、他の歯に負担がかからずに済みます。

入れ歯に比べ、違和感も少なくなり、噛む力も強くなります。



入れ歯

インプラント

インプラント治療をする前に大切なこととして知っておいて頂きたいのが、口の中の状態が悪くなくてはいけないということです。最近ではインプラントの成功率が飛躍的に良くなり、10年経ってもインプラントを問題なく使えている方は95%もいらっしゃいます。その患者さんたちの口の中が大変きれいであることと、インプラントを入れた後もきちんと定期健診(メンテナンス)を受けているからです。インプラントに限ったことではないのですが、治療前にはもちろん、治療後も良い状態を維持していくために定期健診(メンテナンス)を受けることは大切です。

インプラントは様々な展開を望める治療法ですが、手術をしなければいけない、保険の適用ではないので治療費が高い、治療が終わるまでに時間がかかる...など患者さんの負担となる面もあります。

興味のある方や、詳しい説明を聞きたい方は、ぜひ一度ご相談ください。