

# すみれ 通信



1964年の東京オリンピックの大会開会式の日を記念して10月10日に制定されました。

先日、2020年のオリンピック・パラリンピック開催国が東京に決定しました！東京でオリンピックが開催されるのは1964年以来56年ぶりで、2度目の開催はアジア初なのだそうです！

1964年の東京オリンピックでは、日本にとってとてもメジャーな種目の、柔道とバレーボールが新たに加わりました。2020年の東京オリンピックでは、28種目が実施されるそうです。先日正式種目から除外されてしまったレスリングが採用されることになったので、日本の選手たちには頑張ってもらいたいですね。

また、2020年の東京オリンピックでは、1964年に建設された代々木体育館、日本武道館が再度会場となることでも注目を集めています。同じ会場で新たなドラマが生まれると思うとワクワクしますね！規則正しい食生活と歯と歯ぐきのケアを継続することで、丈夫な歯、健康な歯ぐきでいられます。それは、また体も健康でスポーツの時もしっかり力を発揮できるというデータも出ています。食欲の秋、スポーツの秋、何事も健康はお口からです！

すみれ歯科クリニックからのお知らせ



歯の健康を考えましょう



◎すみれ歯科築地新富町駅前クリニック 診療日；月～土 水曜日は自費診療・特別処置優先診療日

住 所 中央区築地2-4-10 SAテンハウス3F

電 話 03-3248-4618

交通手段 日比谷線 築地駅 徒歩3分 有楽町線 新富町駅 徒歩2分

◎すみれ歯科新宿御苑前クリニック 診療日；月～木、土日、祝日

住 所 新宿区新宿1-29-2

電 話 03-3351-1686

交通手段 丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩5分

◎すみれ歯科小岩メディカルセンタークリニック 診療日；月～土

住 所 江戸川区北小岩6-15-5 小岩メディカルセンター5F

電 話 03-5622-7686

交通手段 京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

◎すみれ歯科日本橋クリニック ★ご予約お待ちしております。詳細は別紙へ!!

住 所 中央区日本橋室町1-11-8 神茂ビル2F 診療日；月～金/第1土

電 話 03-5542-1686

交通手段 銀座線・半蔵門線 三越前駅 徒歩5分

<http://www.sumireshika-nihombashi.com/>

## 歯ぎしりについて

### ★歯ぎしりって何？

スポーツや重い物を持つときなど、思わず歯を食いしばっていることがあると思います。歯ぎしりはこれとは異なり、寝ている間など無意識のうちに上下の歯をギリギリとすり合わせたり、グッと食いしばったりすることを言い、専門用語では「ブラキシズム」と呼びます。歯ぎしりは、そのままにしておくと口の中のトラブルだけにとどまらず、顎関節症や肩こり、頭痛など様々な症状を引き起こします。歯ぎしりには、大きく3つの種類があります。



#### ■上下の歯をすり合わせる（グラインディング）

「ギリギリ」と歯を擦り合わせる歯軋り。歯の磨耗を起こしやすいのが特徴で、歯がすり減ったり、歯のつけ根が削れる、歯がしみる、知覚過敏になりやすいといわれています。

#### ■上下の歯を強く噛み締める（クレンチング）

「ググッ」と上下の歯を強く噛み合わせる噛みしめ。音が出ないので気づかないことも多いのですが、これは歯や顎に重大な影響を与えるので、問題が大きい歯ぎしりの一種です。

#### ■小刻みに歯を鳴らす（タッピング）

睡眠中に、「カチカチッ」と歯を打ち鳴らすタイプです。発生率は低いといわれていますが、セラミックの被せ物や詰め物が割れる可能性があります。

### ★歯ぎしり、続けるとどうなる？

歯ぎしりは、睡眠中などに無意識に行っているため、“これ以上噛むと歯が壊れてしまう”という抑制ができず、結果として通常以上の力が加わることがあります。歯の詰め物や被せ物が何度も取れる人や、セラミックの詰め物や被せ物が割れてしまう人は、重度の歯ぎしりの可能性があります。放置すると、歯がこすれて摩耗していくので、次第に噛み合わせがいびつになり、歯並びまで悪くなってしまいます。また、顎関節症になったり、ひどい肩こりや腰痛などの症状が起きることがあります。インプラント治療をされた患者さまの場合は、人工歯にヒビが入ったり反対側の歯が割れたりすることもあります。

### ★歯ぎしりの治療法は？

実は、歯ぎしりは簡単に治すことができません。無意識のうちに噛みしめているわけで、背景には常に緊張を強いられていたり、強いストレスがあるなど、心の問題が引き金になっていることも多いからです。

歯科医院での治療は、写真のようなマウスピースを作り、睡眠時に着用していただきます。基本は上顎だけで、柔らかい素材なので、あまり違和感はないと思います。保険適用です。これを装着すれば、美しいセラミックの被せ物や詰め物、インプラントをしても安心して就寝していただくことができます。早めに歯科医院で診断を受けましょう。

