



子供の歯ぎしりは、加齢変化というより、むしろ歯の成長過程に起こるかみ合わせのアンバランスが原因といえます。歯の生える成長期に多く見られ、かみ合わせるときに不都合な部分を、睡眠中に無意識のうちにすり

へらして、都合のよいかみ合わせにするためと思われまます。

次々と新しい歯の生えてくる成長期の歯ぎしりは、さほど気にしなくてもいいと思います。特に乳児期の歯ぎしりは、顎を鍛えて、正常な位置への誘導とつながり、成長とともに治まることが多いようです。

大人の歯ぎしりは、かみ合わせやストレスとも関係があると言われていますが、まだ原因ははっきりしません。

ものをかむとき、歯は垂直に動いているわけではありません。

牛が草を食べている姿を想像してください。斜め下から円を描くような下顎の動きが思い浮かぶでしょう。人間も同じような動きで食事をしています。歯はものをかむのに都合がよいように、尖った部分とくぼんだ部分があって、まずとがったところ同士があたって滑るような感じで、くぼみに移動していきます。その滑りを阻害するような部分があれば、「もっと気持ちよく食事をしたい」という無意識の欲望が眠っている間に現れて、滑りを阻害している部分をすりへらそうとするのが歯ぎしりです。上の歯と下の歯とのかみ合わせによって生じる摩擦耗面のことを、「ファセット」と呼び

歯ぎしりには、3つのタイプが!

グラインディング

歯をすり合わせる
ギシギシ型

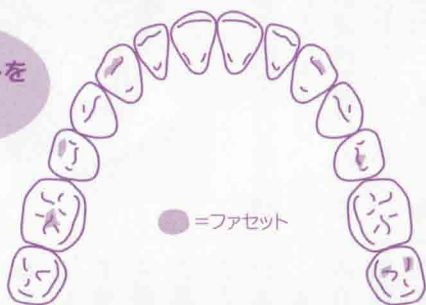
クレンチング

食いしばる
ガリガリ型

タッピング

カチカチ鳴らす
カチカチ型

ファセットを
探せ!



歯ぎしりで悩む人の歯を診ると、ファセットと呼ばれる磨耗部分を見つけることができます。このファセットを削る、あるいは軽く研磨することにより、症状は緩和します。状況の変化を観察しながら、少しずつ削るのがコツです。あまり過度な削合は、ほかの部分に新たな火種をつくりましますし、顎関節症顎関節症と呼ばれる困難な病気になるおそれもあります。今は、「ナイトガード」と呼ばれるマウスピース様のものを装着して、症状を緩和する方法もあります。

ます。歯ぎしりによってできたファセットを見つけだし、これ

を削ることで治まることもあります。



は ち 歯ぐきから血がでちゃった！



でんたいまつ

ち げんいん
血が出た原因は？

は か
歯がはえ代わるとき

は くらぐら ぬ は ち
歯がグラグラしてなかなか抜げずに歯ぐきから血がでることが
ありますが、一時的なもので心配ありません。

しにくえん
歯肉炎のとき

は あか しよくじ は ち で
歯ぐきが赤くはれて食事や歯みがきのときに血が出やすくなります。

ほうちゅうせいしにくえん まえば か ろくさいきゅうし
萌出性歯肉炎…前歯がはえ代わったり6歳臼歯がはえるときに
る歯肉炎のことです。一時的なもので歯が顔を出してくると自然
に治るので心配ありませんよ。

ふけつせいしにくえん は い とど よこ
不潔性歯肉炎…歯みがきが行き届かなくて汚れがたまってできる
しにくえん は しこう ふらーく はぶらし と
歯肉炎のことです。歯のまわりの歯垢(プラーク)を歯ブラシで
りのぞくことで簡単に治りますが、出血がこわくて歯ブラシを
あてないの、治りにくいです。

 Kimura
Dental
Clinic

木村歯科医院

〒651-0094 神戸市中央区琴ノ緒町4-8-3

TEL 078-242-8812

ホームページ <http://www.kimura-dc.com>