8. マウスピース・スプリント

マウスピース（ナイトガード）について

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿様　のマウスピースは以下の目的でお作りしたものです。

1．歯ぎしりの予防
2．噛みしめ、くいしばりの予防
3．奥歯の噛み合わせのガード
4．前歯の差し歯の保護
5．顎の関節の痛みの緩和
6．顎の筋肉の緊張緩和
7．開口障害の治療

マウスピースの使用にあたっては次のことにご注意ください。

1．この装置はナイトガードともいわれ、基本的には就寝中にお使い頂くものですが、上記の目的のために日中にお使い頂いても差し使えありません。

2．初めてお使いになる時は、どうしても違和感が強いと思われます。まず昼間に使って慣らしてから夜に使うなどの工夫をしてみてください。

3．マウスピースはプラスチックで作られています。落としたり無理な力をかけたりすると壊れてしまいます。慎重にとり扱って下さい。（耐久性はおよそ２年から３年です）

4．お出かけの際の紛失にご注意ください。

5．マウスピースをお使いになる前には、必ず歯磨きをして下さい。

6．汚れたマウスピースはむし歯や歯周病の原因となります。歯ブラシで丁寧に磨いて下さい。１週間に１度（１年以上使用しているときは週に２～３度）洗浄剤スマイルデントを使用して下さい。

7．この装置を入れた状態で食事をしないで下さい。

8．定期健診（メインテナンス）の時には必ず持参して下さい。

★　使い始めてから噛み合わせがおかしくなった、顎が痛くなったなどの異常があったときは、すぐに下記までご連絡下さい。

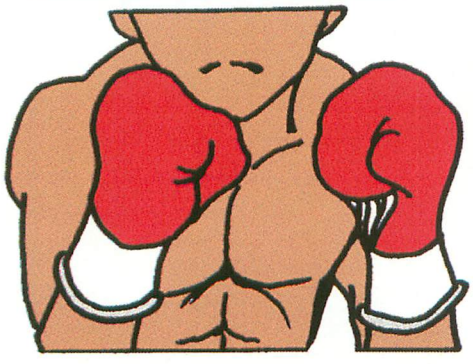
スポーツに
マウスガード

使ってみよう!!

グッと歯をくいしばれるから、パワーがあふれる!

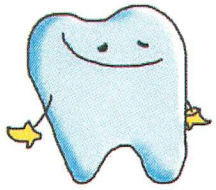
歯並びにあわせて、自分だけのオーダーメイド!

強い衝撃から歯を守る!

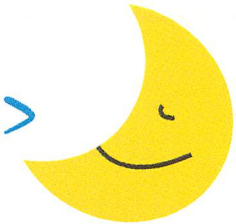


ジャンプや転倒のショックを吸収
舌も守ります!

～　詳しくはスタッフまで
お気軽にご相談ください　～

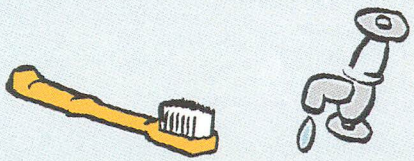


ナイトガード
<歯ぎしり・くいしばり>
お手入れ方法



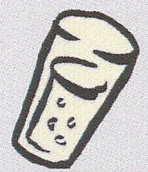
1　毎日洗いましょう

やわらかめのブラシ又は
義歯ブラシでやさしく、
ていねいに清掃して下さい



2　昼間は水につけて下さい

乾燥した場所に置いていると
変形することがあります



3　熱い物が苦手です

熱湯につけたり、
熱い物に近づけると
変形してしまいます

4　乱暴に扱わないで下さい

かなり柔らかいので、
やさしく取り扱いましょう

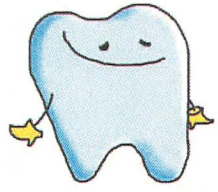
5　何か異常を感じた時は歯医者さんに相談しましょう

朝起きた時に顎がだるかったり
歯グキにあたって痛みが出る場合
があります

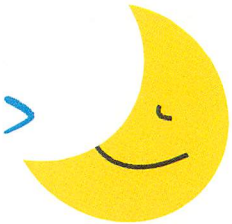
軟膏タイプの薬や
市販の入れ歯安定剤は
使用しないで下さい

6　定期検査を受診して下さい

歯グキの形は少しずつ変化しています
半年に一度は検査を受けましょう

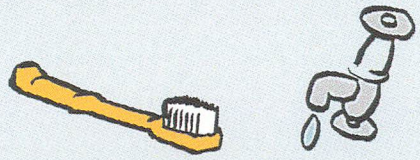


ナイトガード
<歯ぎしり・くいしばり>
お手入れ方法



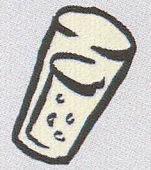
1　毎日洗いましょう

やわらかめのブラシ又は
義歯ブラシでやさしく、
ていねいに清掃して下さい



2　昼間は水につけて下さい

乾燥した場所に置いていると
変形することがあります

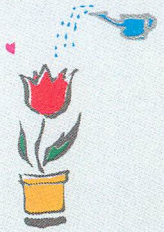


3　熱い物が苦手です

熱湯につけたり、
熱い物に近づけると
変形してしまいます

4　乱暴に扱わないで下さい

かなり柔らかいので、
やさしく取り扱いましょう



5　何か異常を感じた時は歯医者さんに相談しましょう

朝起きた時に顎がだるかったり
歯グキにあたって痛みが出る場合
があります

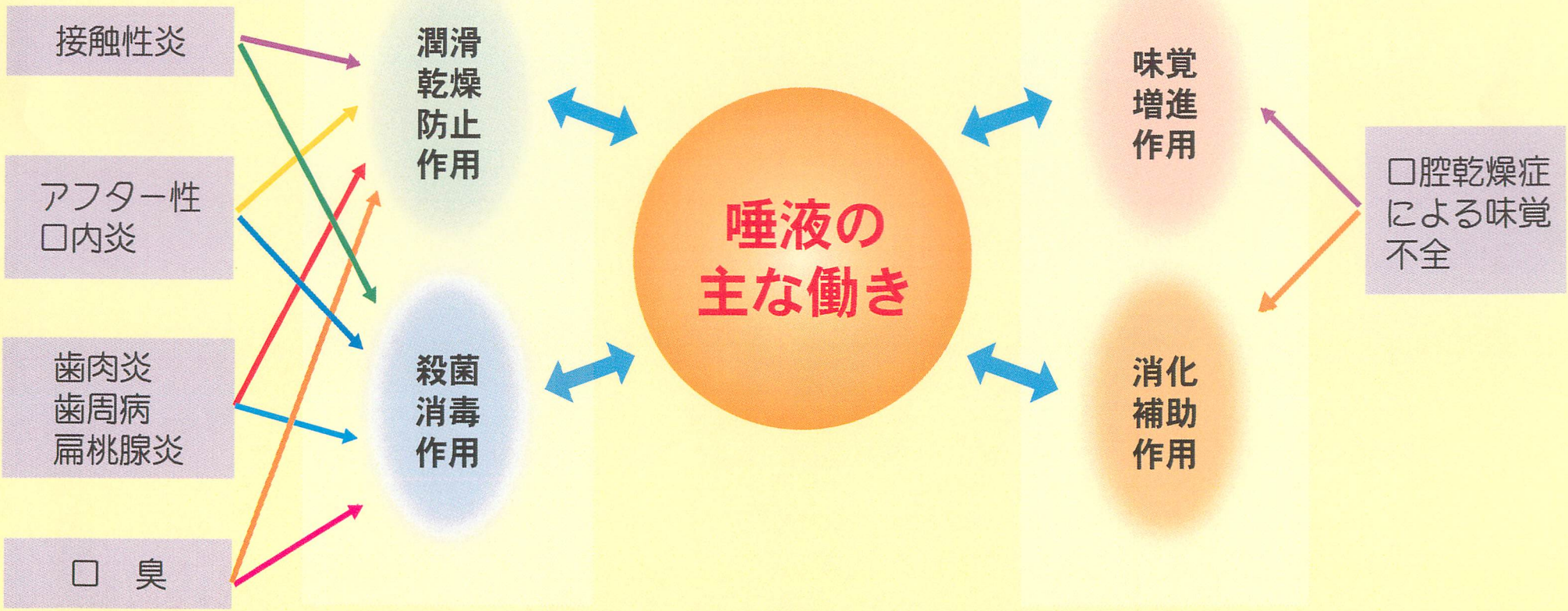
軟膏タイプの薬や
市販の入れ歯安定剤は
使用しないで下さい

6　定期検査を受診して下さい

歯グキの形は少しずつ変化しています
半年に一度は検査を受けましょう

唾液の働きと疾病との関係図

パタカラの使用効果で鼻呼吸の回復があります。これは睡眠時の口腔内唾液の乾燥化を防止すると次ぎの疾患に影響してまいります。そこで、唾液の働きと疾病との関係図を作ってみました。



パタカラのストレッチ効果

脳血管障害等の後遺運動機能障害

〈病名〉
・脳梗塞・脳出血
・脳外傷・脳腫瘍等の手術後
・上顎癌・舌癌等の手術後
・パーキンソン氏病
・顔面神経麻痺等による
↓
構音障害
嚥下障害
顎のゆがみ・よだれ

残存能力のリハビリテーション

睡眠時の口呼吸

〈臨床症状〉
扁桃周囲の発赤・肥厚
口臭
起床時の口の渇き
起床時ののどの痛み
歯垢・歯石の沈着
口腔内に傷ができやすい
〈病名〉
小児の歯肉炎
歯周病
多発性う触症
口内炎
慢性扁桃炎

睡眠時の口呼吸を鼻呼吸に変える

パタカラ

イビキ
閉塞性睡眠時無呼吸症候群（ＯＳＡＳ）

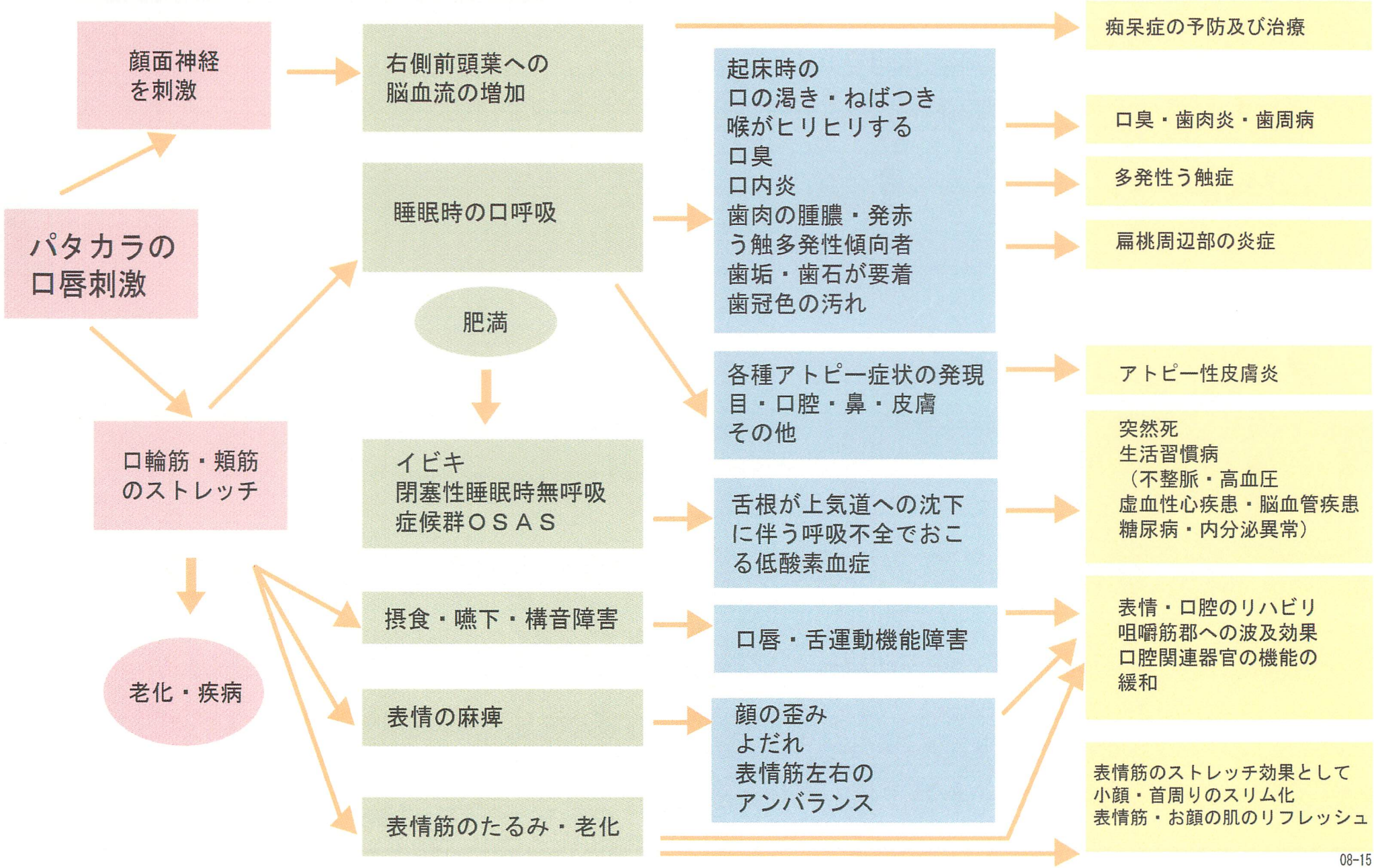
・突然死
・生活習慣病
・心疾患
（心筋梗塞・狭心症・不整脈）
・高血圧症
・脳血管障害（脳卒中）
・糖尿病

＊管楽器の奏者
＊左右の顔のバランスをよくしたい
＊小顔にしたい
＊表情筋の新陳代謝・ニキビ
＊もっと表情を豊かにしたい
等をご希望の方
「顔・フェイスト」をお求めください。

＊口腔筋・頬筋の強化
表情筋のストレッチング
＊フェイスラインをスッキリ

睡眠時、上気道への舌根沈下を防止し、イビキを防止

パタカラの効能フローチャート



スリープスプリントをお入れになった方に

【スリープスプリント】はいびきの防止装具として1987年に開発されたまったくオリジナルで、これまでにない保存的治療法です。

【習慣性いびき症】や【睡眠時無呼吸症】は高血圧、不整脈、心臓病を誘発したり、記憶力や思考力の低下をまねきます。また、日中の眠気がひどくなるようでしたら車を運転される方は交通事故につながりますので充分にお気をつけ下さい。
【スリープスプリント】は最も安全でしかも簡便な治療法ですが、治療効果を損わないよう以下の注意事項をしっかりお守り下さい。

お休みになる前に

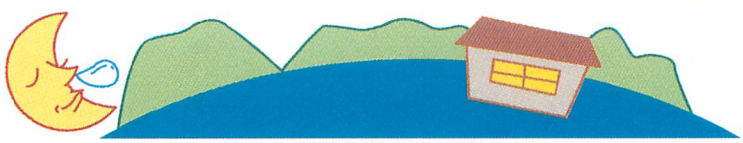
①【スリープスプリント】は歯を固定源としていますので歯がなくなってしまったら使用できません。ですから歯磨きはかむ面だけでなく、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目をていねいに時間をかけて磨き、虫歯や歯周病にならないようにしましょう。
②まくらの高さは低め(5～6㎝)のものをご使用になって下さい。
③お休みになる姿勢は横向きに心がけましょう。
④就寝中に口を開いてしまうようでしたら、テーピングをして下さい。
テーピングは左右のもみあげから、ばつ印に2本、さらに下あごを通すように1本しましょう(ニチバンのホワイトテープ幅25㎜の使用をお勧めします)。

スリープスプリントの取扱い

①朝起きましたら、口腔からスリープスプリントをはずし、水洗いして下さい。
②2～3日に1度で良いですから、入れ歯洗浄剤をご使用下さい。
③スリープスプリントはプラスチック製ですので、熱湯に入れたり、ストーブの上などに置かないでください。

スリープスプリントを入れて起こる副作用

①唾液が口にたまることがありますが、飲み込むように習慣づけましょう。
②あごに痛みが残ることがありますが、ひどいようでしたらご来院ください。
③朝食時に噛み合わせに支障があることもありますが、徐々に直ります。



6ヵ月に1度の定期検診をお勧めします

スリープスプリントをお入れになった方へ

スリープスプリントのご使用をはじめて１週間～４週間後に以下の質問にお答え下さい。

使用を開始した日　　平成　　年　　月　　日
本日の日付　　平成　　年　　月　　日

ＩＤ

あてはまる回答に○をお付けください

① いびきは減りましたか	１完全になくなった ４少しは減った	２ほとんどなくなった ５変わらない	３半分くらい ６不明
② 無呼吸は減りましたか	１完全になくなった ４少しは減った	２ほとんどなくなった ５不明	３半分くらい ６以前からない
③ 横向きに寝ていますか	１寝ている	２時々仰向けになる	３仰向けでないと眠れない
④ 装着時の違和感は	１ほとんどない	２あるが我慢できる	３ひどくて眠れない
⑤ 睡眠中の唾液の分泌は	１少なくなった	２別に変化はない	３あふれでてしまう
⑥ 睡眠中は口が開きますか	１開かない	２テーピングしている	３開いてしまう
⑦ 夜間のトイレの回数は	１減った	２増えた	３わからない
⑧ 起床時の頭痛は	１なくなった	２まだ残る	３以前からない
⑨ 起床時の顎の痛みは	１ない	２あるが我慢できる	３ひどい
⑩ 朝食時の咬み合わせは	１支障はない	２支障あるが問題なし	３支障大きい
⑪ 朝のお目覚めは	１良くなった	２変わらない	３悪くなった
⑫ ぐっすり眠れますか	１よく眠れる	２変わらない	３悪くなった
⑬ 同室者の評判は	１良好	２変わらない	３わからない
⑭ 日中の眠気について	１少なくなった	２変わらない	３以前からない
⑮ 総合的に評価して	１非常に良好	２おおむね良好	３効果がない

ご感想、ご意見などを自由にお書きください。

お書き頂きましたら、○○歯科医院にご郵送、ＦＡＸ、もしくは次回の診療時に
ご持参いただきますよう、よろしくお願い申しあげます

〔デンタルダイヤモンド社　月刊 内山茂 ケア型医療－診療室発 より抜粋〕

マウスピースをされている方（クレンチングが強い方）

注意して召し上がっていただきたい食べ物

- フランスパンの外皮　（耳）
- カニの爪や殻の丸かじり
- 硬いせんべい
- キャンディーや氷の噛み砕き
- 噛むと「カキッ」と音がするようなナッツ類
  （梅干しの種、ピスタチオナッツの殻、甘栗の殻などを歯で割らないこと）
- イカ・スルメ類
- 干し柿・水飴・キャラメル類などのべたつきの多い食べ物
  （前歯の差し歯などが外れる原因になります。）
- パイナップル、トウモロコシなどの繊維性の野菜・果物
- スジのある肉、骨付き肉、豚骨類
- 小魚の骨、魚の目、乾燥貝柱　など

歯が割れたり、ひびが入ったりする恐れがあります。

〔デンタルダイヤモンド社　月刊 内山茂 ケア型医療－診療室発 より抜粋〕

マウスピースをされている方（クレンチングが強い方）

注意して召し上がっていただきたい食べ物

- フランスパンの外皮　（耳）
- カニの爪や殻の丸かじり
- 硬いせんべい
- キャンディーや氷の噛み砕き
- 噛むと「カキッ」と音がするようなナッツ類
  （梅干しの種、ピスタチオナッツの殻、甘栗の殻などを歯で割らないこと）
- イカ・スルメ類
- 干し柿・水飴・キャラメル類などのべたつきの多い食べ物
  （前歯の差し歯などが外れる原因になります。）
- パイナップル、トウモロコシなどの繊維性の野菜・果物
- スジのある肉、骨付き肉、豚骨類
- 小魚の骨、魚の目、乾燥貝柱　など

歯が割れたり、ひびが入ったりする恐れがあります。

かみしめ・くいしばりを防ぐために

日常生活のなかで、上下の歯を噛みしめていないか自分で注意してみて下さい。
歯の噛みしめやくいしばりは歯や顎に非常に大きな負担をかけます。

1．本来、人間の上下の歯が接触するのは、物を噛むときと飲み込むときだけだということを覚えておいてください。

2．もし頻繁に噛みしめやくいしばり、歯ぎしり等をしていると、あなたの歯は磨耗し続け、あちこちにしみる感じが出たり、ヒビ割れが進んできて、ときには歯が壊れてしまうことさえあります。お口のまわりの筋肉や関節が破壊され続け、なかなか治らないとう結果になることもあります。

3．このような癖がありましたら、ただちにやめるように注意して下さい。一般的には、自覚がない場合が多いので、この機会に次のような症状がないか意識してみて下さい。

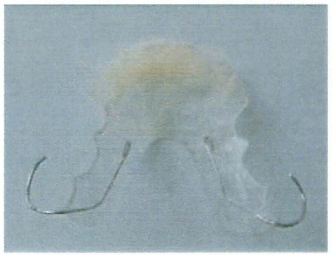
■ 片側の上下の歯が、何かの折にしみることがある。
■ 奥歯で噛むと瞬間的にピリッと痛いことがある。
■ 仕事などに夢中になっているとき、ふと気づくとしっかり噛みしめていることがある。
■ 上下あごの骨がごつごつしている。上あごの中央や下あごの内側にこぶがある。
■ 頬のまわりの筋肉が固くて、いつも緊張している気がする

4．噛みしめや歯ぎしりの習慣をやめるもっとも効果的な方法は、唇を閉じて歯を離す感覚を覚えることです。「唇を閉じて、上下の歯を離し、顔の筋肉の力を抜く」ことを意識してみてください。このことを１日に何度も練習してください。

5．イライラしているとき、夢中でお仕事（パソコン操作など下を向いて長時間お仕事をしているとき）をしているときは、時計（常に身近にあるもの）などを５～１０分間隔で見るようにして、見るときに上下の歯が接触していないか意識するようにしてみて下さい。

6．これらの簡単な方法で、顎の関節とお口のまわりの筋肉は非常にリラックスし、緊張やこわばりから開放されます。また、知覚過敏が軽減し、歯の寿命も格段に伸びるということが報告されています。

ナイトガードメニュー表

	お勧め度	価　格	長　所	短　所
ハードタイプ ナイトガード （犬歯誘導型）	★★★★	30,000円	比較的壊れにくい。	硬いので装着中の違和感が少しある。
改良アムステルダム ナイトガード （犬歯誘導型）	★★★★★	 25,000円	装着中の違和感が少ない。 奥歯のすり減りを効果的にサポートする。	噛み合わせによって、適応しないケースがある。 ※調整料￥4,200／回が必要。
ソフトタイプ ナイトガード	★	5,000円前後	保険適応。	はぎしりが強い場合はすぐ穴があいてしまう。 噛み合わせの調整ができない。 噛みしめの癖が出る場合がある。

TVや雑誌で注目の

Patakara

口唇の筋力トレーニングで〝いびき・口臭・顔やせ・リハビリ〟に効果絶大

睡眠時の口呼吸は健康の敵

睡眠中、無意識にこう呼吸することにより、乾燥した冷たい空気や細菌が口から直接体内に取り込まれることで、口腔内・喉が乾燥し、粘膜に炎症が起きてしまいます。

大迷惑なあなたのイビキ、大丈夫？

イビキをかく原因は口を閉じる力が弱いため、睡眠中に口呼吸になり、舌が喉に沈下して気道を塞いでいるためです。さらに無呼吸症を引き起こせば、あなたの生命を脅かす恐れもあります。口唇の筋肉を鍛えて、自然に鼻呼吸になることで、あなたの生命が助かります。

どんなに身だしなみを整えても、お口の臭いで〝だいなし〟です

睡眠中の口呼吸による唾液の蒸発で、唾液の働きが弱まると、口や喉の粘膜に細菌がつきやすくなり、さまざまな弊害をもたらすので、唾液本来の仕事を邪魔しないこと。

〝憧れ〟の小顔

自分の顔が年齢と共に衰えてくるのは男性・女性問わず嫌なもの

1日4回のトレーニングでできる在宅リハビリ

効果

口元のゆがみ

口輪筋（口のまわりの筋肉）が衰えると、口元がゆがみ、表情全体がゆがんで見えてきます。口輪筋を鍛えることで表情が明るくなります。

引き締まった顔に

頬骨筋（笑う時に使う、口角を後・上方に引っ張る筋肉）の衰えは頬のたるみの原因です。顔からあごのラインがスッキリします。

二重あご・たるみ

オトガイ筋（下あごを押し上げる筋肉）の衰えが二重あごの原因です。ここを鍛えればあごのラインがスッキリしてシャープな輪郭になります。

首のラインを整え、肩こりにも

胸鎖乳突筋（鎖骨と胸骨から耳の後ろまでのびている筋肉）を鍛えれば、首のラインが美しく見え、肩こりも楽になります。

首のラインを美しく

舌骨下筋（舌を持ち上げ、口腔底を持ち上げる、舌と繋がっている筋肉）を鍛えれば、あごから首のラインがきれいに見えます。

例えばこんな悩みはありませんか？

トレーニングにより表情筋を活性化し、自宅で普通の生活を送りながら1日のうちの短時間でリハビリ効果があげられます。