



いよいよ東京オリンピックが開催されましたね！  
 スポーツをする上でも歯の役割はとても大切です。  
 例えば、スケートのトリプルアクセルを跳ぶ時や野球で時速150kmの硬球を打ち返すときに数100g～1tもの力が奥歯にかかると言われていています。  
 ちなみに私たちが日常の生活の中で重い箱を持ち上げたり運ぶ時の動作だけでも歯には50kg～100kgもの力がかかっているそうです。  
 ぐっと噛むことで重心が安定し、体がスムーズに動くのでその為には日々の口腔ケアやメンテナンスが重要になってきます！



### 歯ぎしり・食いしばりをするこゝでの悪影響

就寝時や日常生活での無意識の時にグッと強い力で噛んでしまう癖がある人は様々な悪影響を与えてしまう恐れがあります。

#### 口周りの不調

治療した詰め物がすぐだめになる  
 矯正したのに歯並びが悪くなるなど



#### 顎関節症

口を開けると顎に痛みがある  
 顎を左右に動かすとズレがでてる

#### 顔の変形

片側だけで食べたり片側だけのくいしばりしている人は要注意！

#### 知覚過敏

歯の表面のエナメル質が剥がれ象牙質が露出する事で起こる

#### からだの不調

頭痛・肩こり・腕のしびれ  
 腰痛・股関節のズレ  
 全身の倦怠感など



### 歯ぎしり・くいしばりセルフチェック

1つでも当てはまるとしている可能性あり！

- 歯にヒビが入ったり欠けたことがある
- 上下の歯が噛み合う所にすり減りがある
- 口を閉じた状態の時上下の歯がくっついている
- 集中している時無意識に噛み締めている
- 歯と歯茎の境目が削れている
- 朝起きた時に顎が疲れている
- 頬の内側や舌に噛んだ痕がある
- 歯と歯の間に隙間が出来た気がする
- 肩こりや頭痛が多い

### 家で出来る対処法

- 寝る直前はテレビ・スマホ PCは控えてリラックスした状態で寝る
- 枕は高くしすぎない
- 横向きやうつ伏せで寝ない
- 上下の歯が噛み合わないよう意識する
- 食べ物は強く噛まず ゆっくり噛むことを心がける

