

「歯ぎしり(ブラキシズム)」

最近、朝起きたときにあごが重かったり、歯のすり減りが気になりませんか。

歯ぎしりを睡眠時に行っている可能性があります。夜間の睡眠中に、ギギギーと歯が強くこすれ合うときの音が出るだけで歯ぎしりと思われるかもしれませんが、これはグライディングと呼ばれるもので、歯ぎしりの中の代表的なものです。ほかに歯を強くかみしめたり、食いしばるクレンチング、歯を素早くカチカチ鳴らすタッピングがあります。これらは、昼間にも無意識に行います。これらの3つを合わせてブラキシズムといえます。

原因については、精神的なストレスを抱えていて、しかも眠りが浅い場合や歯並びが悪かったり(不正咬合)、一見よく見えても、かみ合わせたときに均等に歯が接触しなくて、特定の歯が強く接触するかみ合わせになっている場合(早期接触)などいろいろ言われていますが、よく分からないというのが現状です。歯ぎしりが進むと歯がすり減ったり、歯がしみたり、歯が割れたり、被せ物・詰め物が頻繁に外れたりなどの症状が出たり、顎関節症(あごかんせつしやう)が悪化して頭痛、肩、首の痛みが出たりします。

一般的な治療方法としては、歯科医院で個々の歯並びに合ったマウスピースを作成し、夜間等に使用することです。

自己診断としては、歯のすり減り、頬粘膜・舌の圧痕、骨隆起(骨の高まり)等があれば歯ぎしりを行っている可能性があります。

一度かかりつけ歯科医院でご相談ください。歯の健康は、体の健康の源ですから！

こんにちは！1歳になりました！



10日
生まれ
長 牧

あんじゅ
元田 杏樹ちゃん

1ヶ月早く生まれてきたけど、元気にすくすく育ってるネ！これからも可愛い笑顔をたくさん見せてね！



16日
生まれ
北間島

りゅうたろう
前田 竜太郎くん

竜くんとお会ってからたくさんHAPPYをもらったよ！生まれてきてくれてありがとう！大大大すき！



18日
生まれ
東 條

かずき
隅田 一輝くん

一輝という名前はパパとママが願いを込めてつけた名前です。何か1つ輝く事のできる子供でありますように。



25日
生まれ
三本木

あつひろ
大戸 淳裕くん

あつくん、1歳のお誕生日おめでとう。お兄ちゃんたちと仲良く、健やかに成長するよう願っています。

「こんにちは！ 1歳になりました！」 募集中！

対象 本町在住で、広報発行月に満1歳の誕生日を迎えるお子さん

例 8月生まれは8月号

締切 各生まれ月の2カ月前の10日

選考方法 10名を超えた場合は抽選

応募方法 応募用紙に記入のうえ、役場企画課または保健センター健康館すこやかおおはるの応募箱に投函してください。

問合せ先 役場 企画課 内線128

8月生まれの
みんな
おめでとう！

