府中地区歯科医師会
健康コラム

実は怖い歯ぎしり、食いしばり

皆さん、肩こりや頭痛で悩まれることはないですか？また、定期的に歯科医院で健診しているのに急に歯が揺れたり、歯が割れて歯を抜かないといけなくなった経験はないですか？

実はその悩みの原因が、夜中の歯ぎしりや食いしばりのこともあります。

歯ぎしり・食いしばり

◎判断

骨隆起と口の中で下顎の内側や上顎の真ん中のところに骨の出っ張りがある人や、頬の頬粘膜圧痕上下ちょうど真ん中のところに白い線がある人は可能性が高いです。

◎影響

寝ている時の歯ぎしりや食いしばりは、起きている時の2～3倍の力で行われるという報告もあり、歯はもちろんのこと、歯茎などの歯周組織や顎の関節に多大な影響を及ぼします。

◎種類・発見

▽**ブラキシズム**…寝ている時の歯ぎしり。ギリギリ音が鳴ることがあるので、比較的気付きやすい。

▽**クレンチング**…ぐーっと食いしばること。音がすることは少ないので、気付きにくい。

▽**タッピング**…小刻みに上下の歯をカチカチする癖。

歯ぎしりの場合は音が出るので、同居している人に指摘されて気づくこともありますが、クレンチングやタッピングなどの歯を食いしばる場合は、周囲の人にも気づかれないことも多いです。

治療

歯ぎしりや食いしばりは、自分で気づいて止めることは難しいため、治療としてはスプリントと呼ばれるマウスガードを夜間に装着し、強い力が顎の関節などに加わらないようにします。

近年、この歯ぎしりや食いしばりをしている人が増えてきています。気になる人は一度、かかりつけ歯科医に相談してみてはいかがでしょうか。

文責　小西歯科小児歯科医院
理事長　小西　昭弘

歯科健診

無料

～歯の無料健診とフッ素塗布～

虫歯、歯周病、かみ合わせなど、口の中のヘルスチェックをして、歯の健康に役立ててください。希望者には無料でフッ素塗布も行います。

とき　６月８日(土)９時～12時
ところ　市内・福山市新市町の歯科診療所
対象　府中市・福山市新市町在住の人
内容　歯科健診・ブラッシング指導・歯ブラシ配布・希望者にフッ素塗布

親子歯科教室

無料

歯を上手に磨くポイントや虫歯の予防などを歯科医院の先生がわかりやすく指導します。予約が必要です。

とき　６月８日(土)14時～15時
ところ　リ・フレ
対象　小学校・義務教育学校３年生までの子どもとその保護者
講師　小西歯科小児歯科医院　小西　有希子先生と歯科衛生士
内容　歯についてのお話と歯磨き指導
定員　先着10組
申し込み方法　二次元コードを読み取り申し込んでください。
申し込み締め切り　６月３日(月)

▶申し込みはこちら

今年度から20・30歳の人も受けられます！

歯周病検診 ～お口のチェックで健康づくり～

対象者には受診券を送付します。
国民健康保険加入者の人を対象とした歯周病検診もあります。詳しくは、府中市健康診査のお知らせを確認してください。

とき　令和７年３月31日(月)まで
ところ　市内・福山市新市町の歯科診療所など
※一部の歯科診療所を除く。
対象　府中市に住民登録があり、令和７年３月31日時点の年齢が20・30・40・50・60・70歳になる人
料金　20・30・40・50・60歳の人…500円、70歳の人…無料
※70歳の人以外の人でも、非課税世帯や令和６年度府中市健康診査・予防接種費用無料証明書、重度障害者医療費受給者証を持っている人などは無料になります。
申し込み方法　各歯科診療所に予約が必要です。電話で申し込んでください。

問い合わせ先　健康推進課（リ・フレ内・☎４７-１３１０）