

山本先生からのアドバイス 8月編

歯ぎしりについて

歯ぎしりは歯にとってダメージを与える原因になります。

特に奥歯でひどい場合はまれに歯が欠けたり割れたりすることもあります。

歯が割れない代わりに骨が吸収して歯周病のような症状を起こしたり歯がだんだんすり減って知覚過敏を起こすことがありますので予防方法として夜間寝る際にマウスピースをはめておやすみになることをお勧めします。

マウスピースにはプラスチック製のハードタイプとシリコン製のソフトタイプの2種類があります。

ハードタイプは歯ぎしりの強さによってひびが入りやすい反面清掃しやすい利点があり、

ソフトタイプは割れにくいですが汚れが落としにくいという相反する面があります。

どちらを選ぶか過去の使用状況で選択しますが、初めて使用する場合は受け入れやすい

ソフトタイプをお勧めしています。

基本的には上か下かどちらか一方にはめるものでほとんどの場合は上顎用として作成します。

お子様のなかには歯ぎしりをするのを相談されてくる場合がありますが子供の場合は永久歯に生え変わると自然と無くなる場合がほとんどですのでマウスピースの必要がありません。

環境の変化やストレスなどで歯ぎしりをする場合もあるため、解決できる問題があるか見直してみるのも良いでしょう。

歯ぎしりのマウスピースは日本でも保険適応されておりますのでお悩みの際は一度医師にご相談ください

HEALTHWAY JAPANESE DENTAL CENTRE

歯科医師 山本能康

176 Orchard Road #06-05 The Centrepoint

6733 9785/hjmc@healthwaymedical.com