

# 知らなきゃ損する 歯のはなし



羽生市木村歯科医院HPにて  
バックナンバー掲載中!!



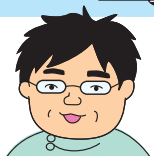
木村 匡司

## ⑦5 噛み合わせシリーズ(4)

食いしばりを診断したり防ぐための装置は、プラスチック製のマウスピースのようなものがあります。昼用や夜用があるのは前回までの通りです。一度使い出したらそのままではいけません。噛み合わせに合う様にしばらく調整が必要です。また、使っていたいた状態を見て改めて診断が必要です。

中には一週間で歯のしみるのがなくなった方、肩こりがなくなった方などかなりの効果が出る事も多いです。マウスピースが傷だらけになってしまったり方や壊れて来る方もいます。それだけ食いしばりの力が強い事を意味します。

歯科医院でのそれらを調整する際、夜装着するタイプは、就寝中に装着するので、寝ているときと同じ状態になるよう治療イスを水平にして調整をします。昼装着するものは、姿勢を起こして調節します。それぞれ、使う時の姿勢により近づけて調整したいからです。



らずに盛り上げて足す治療が多くなっています。それでは、被せ物の噛み合わせの治療はどうでしょうか？

普段食事のときは、起き上がって食べる事が大半だと思えます。身体が寝たままの状態での調整だけでは生活に合っていない気がします。また、前回も述べましたが被せ物が高くても、いずれ慣れてしまうという方がいますが、それは危険ではないでしょうか。

例えば0・3ミリのシャープペンの芯は薄いですが、歯をそんなに削ったから削り過ぎです。前歯でコピー用紙を噛んでみてください。噛んでいる事がわかるはずですが、紙1枚の厚さでもわかるのが歯の噛み合わせです。

歯の事を色々詳しく知れる「無料健康講座」も開催中。要予約。☎0120・255・418