

財団法人ライオン歯科衛生研究所は、「健康な心と身体は口腔から始まる」という「健口美」の考えに基づき、母子から高齢者まで、全てのライフステージにわたり生活者の予防意識を高め、口腔の健康の促進を推進し続けています。

LDH since 1964

aha! ^{kuchi} お口の時間

たべるはなすわ たべるはなすわ たべるはなすわらうたべるはなすわらうたべるはなすわらう

口腔と全身の健康を科学する LDH

THE LION FOUNDATION FOR DENTAL HEALTH



発行：LDH

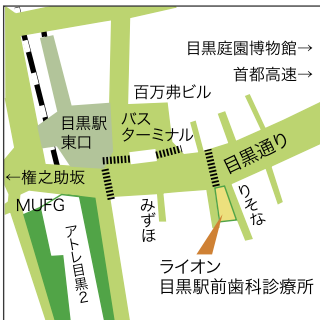
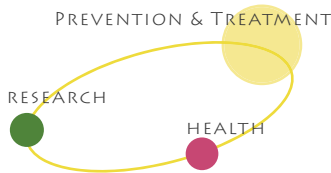
財団法人ライオン歯科衛生研究所
〒130-8644

東京都墨田区本所 1-3-7

TEL 03(3626)6490

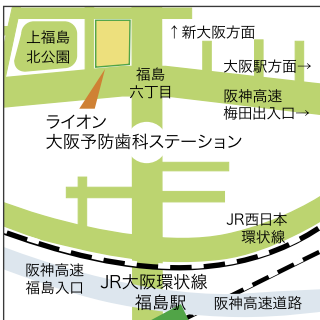
編集：ライオン目黒駅前歯科診療所
「お口の時間」編集部

<http://www.lion-dent-health.or.jp/>



(財)ライオン歯科衛生研究所 (LDH) 附属
ライオン目黒駅前歯科診療所
03・3473・6721

141-0021
東京都品川区上大崎3-1-7 目黒東宝ビル5F
10:00～18:00 木・日休
(歯周病専門外来 月・水 17:15～20:00)
山手線・東急目黒線・地下鉄南北線
目黒駅より徒歩3分



(財)ライオン歯科衛生研究所 (LDH) 附属
大阪予防歯科ステーション
06・6454・2824

553-0003
大阪府大阪市福島区福島7-22-1
毎週月・水・土 開院
9:30～12:00 13:00～17:00

ライティング & DTP by DeDeS
<http://www.dedes.jp/>



特集 ブラキシズム

歯ぎしりにもタイプがある

爪を噛む、しよっちゅう髪を触るなど、癖っているいろいろありますね。お口や歯に関わる癖も、いろいろです。たとえば、ぎりぎりと言を立てる歯ぎしり（グライディング）、カチカチと上下にかみ合わせる（タッピング）、ぐっとくいしばる（クレンチング）などをまとめて、「ブラキシズム」と呼んでいます。ブラキシズムが起こるバックグラウンドには、ストレスや、心理的ファクター、かみ合わせの状態などが関係するとされています。

ブラキシズムの影響

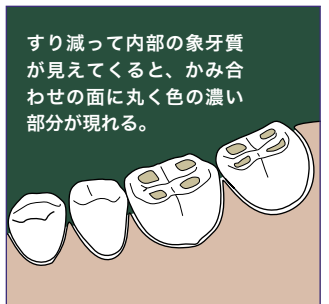
ブラキシズムで困るのは、歯やアゴに通常より強い力がかかること。そのため、歯がすり減って、場合によっては、歯の内部にある象牙質が露出して、歯の美しさが損なわれてきます。

また、歯にちょっと想定外の方向からの力がかかることで、歯肉に近い部分のエナメル質がひずみ、少しずつ壊れ、歯の根元近くが削れたようになり、知覚過敏がおこることもあります。

ブラキシズム対策

生活や仕事のストレスマネジメント、リラクゼーションに加え、ブラキシズムへの対策には、仕事するときも寝るときもはめておける、透明なマウスピースが使われています。

集中して仕事をするときや寝るときにはめておくことで、歯やアゴへ力ができるだけ及ばないようにし、歯やアゴの関節への影響を最小限にする。これが、歯とアゴのストレスマネジメント、ブラキシズムによって起こる強い力から歯とアゴを守る対策です。

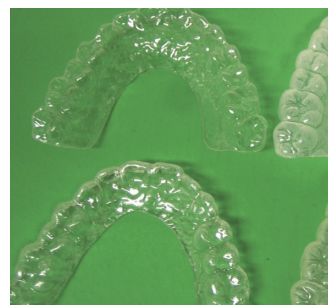


すり減って内部の象牙質が見えてくると、かみ合わせの面に丸く色の濃い部分が現れる。

歯はかみ合わせによって少しずつ減っていくが、ブラキシズムがあるとその度合いが強くなる。



歯にブラキシズムなどの力がかわると歯肉に近い部分に力の歪みが起こり、ミクロの歯の損傷が起こることがある。



透明なシートでできたマウスピース。お口に入れても目立たず、会話もできます。

健口美のコンセプトや「オーラルケアの基礎知識」は、ホームページに→

LDH ライオン 歯科

検索



フラワーアーティスト古田理江さん
<http://8753.jp/>

「玄関など視線の高いところは全体が低いデザインがいいんですよ（写真上）。ブライダルシーンやホテルなどフラワーアーティストとして忙しい古田さんは、なんと元プログラマー。自然の中で自分が「生かされている」という感触が花と共に仕事をする醍醐味と言う。「花の持つエネルギーをいかにみんなに伝えるかにつきます」。今後は、書や絵画などのアーティストとのコラボレーションも考えている。「人前で話すことも多いので、口臭には気をつけてます。口臭対策に、アロマのエッセンシャルオイルがマイブームです」まあ、お口にも自然のエネルギーが☆

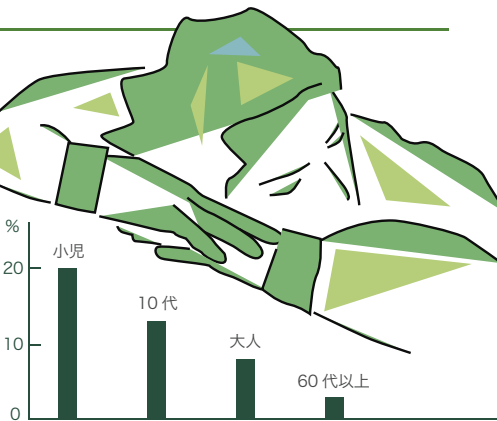
LIFE STAGE & RISK MANAGEMENT

お口のリスクマネージメントはライフステージにあわせて

ブラキシズムと眠り

ブラキシズムの症状のある人は約10%、10人に1人の割合、男女どちらも同じように起こります。年齢別にみると、小児の14～20%、10代13%、大人5～8%、60代以上の2～3%と年齢に従って少なくなっていくというデータ（*）があります。

ブラキシズムの中で、ぎりぎりと言を立てる歯ぎしり（グラインディング）とぐっとくいしばる（クレンチング）は睡眠中にも起こるブラキシズムで、おだやかな眠りをさまたげる原因になる場合もありますね。逆にお口の状態を改善すると、眠り



の状態を改善できるのではないのでしょうか。春は就職や異動の時期、疲労やストレスがたまりやすい時期です。眠れていますか？

*加藤隆史、和嶋浩一：日本歯科評論別冊 睡眠医学を学ぼう。「睡眠関連ブラキシズムと慢性疼痛疾患」（2004）より引用

ツール・ド・デンタル

【 tool de dental 】

毎日すこしずつ

ホームケアをしっかりと手伝い



←クリニカ アドバンテージ
むし菌に負けない強くキレイな歯 & 健康な歯ぐきに保つ歯みがき剤です。酵素が歯垢を分解・除去し、フッ素が歯質を強化しむし菌を予防、更にビタミンEが歯ぐきを活性化し歯肉炎を予防します。 **医薬部外品**
ライオン（株）

システム センシティブ softpaste →

痛みの伝達を抑える硝酸カルウムと象牙細管を封鎖する乳酸アルミニウム配合で知覚過敏の痛みを防ぎます。素早く口腔内に広がるソフトペーストタイプです。

ライオン歯科材（株）

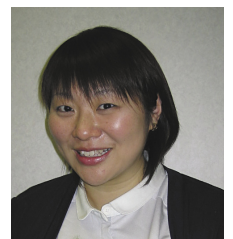


医薬部外品

DENTISTALKS はいしゃさんのはなし

歯とアゴを守るのが目的

歯ぎしりは子供さんから大人まで、幅広い年代で起こっています。保護者の方が子供さんの寝ているときに歯ぎしりの音に気が付かれることもありますし、成人の方は顎の疲れや肩こりなどの症状を自覚されたりしますし、歯科医院で歯がすり減っていることが見つかる場合もあります。子供さんはそのまま経過観察することがほとんどですが、成人の方では、マウスピースを作るのもひとつの選択肢で、アゴの関節が楽になる場合もありますね。マウスピースを作るのは、歯ぎしりやくいしばりによって、歯がすり減ったり、アゴが疲れしたりするのを防ぐため、歯ぎしり、くいしばりの根本的な解決策は残念ながら、まだ研究の途上です。とにかく、歯とアゴを守る、それが目的です。



副院長 河野有里先生

歯ぎしり用のマウスピースは、目立たない上、会話にも支障がないので、仕事の間にもつけていられますよ。初めての方は、1ミリ以下の薄いものからはじめるといかもしれません。

INFORMATION@MEGURO,OSAKA

診療所からのお知らせ

チェックして安心

目黒駅前歯科診療所ではマウスピースをこんなふうに作っています。

1 歯科医師と共にマウスピースの厚さをセレクト

2 歯型をとります。上の歯型だけでOK!

3 専用のプレス器でがっちりプレス。精度がいいのが特徴です。

4 できあがり

お口に入れても目立たない透明シートで作ります。



次の予約日までに。



できあがり

マウスピースは保険で作れます

目黒駅前歯科診療所のホームページがリニューアルされました！

リスクに応じたケアのシステムや研究成果などもシンプルに！「お口の時間」のバックナンバーも社会貢献活動欄にあります！

<http://www.lion-dent-health.or.jp/meguro/>

検索→ 財団 ライオン 目黒

NEWS

ライオン目黒駅前歯科診療所 歯周病専門外来 毎週 月・水 17:15～20:00まで