

# 本康歯科ニュース



「世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院めざして！！

## 「歯ぎしり」や「くいしばり」をしていませんか？

「歯ぎしり」や「くいしばり」、歯の先端をカチカチ接触させる、といった無意識に行う運動が『ブラキシズム』です。ブラキシズムでは、歯や歯を支える組織（歯肉やあごの骨）にふつうに噛むときの2～3倍以上の力がかかるといわれます。そのため症状がひどいと、歯の周りの組織に過重な負担がかかり、歯や歯肉やあごの骨といった組織が破壊されます。音になる人は気づきますが、ならない人もいます。ほとんどの人が毎日ではないですが、歯ぎしり・くいしばりをしていると言われていています。気になる方は気軽にご相談ください。

### ブラキシズムの症状とは……

- グライディング** 上下の歯をすり合わせて「ギシギシ」「コリコリ」といった音を出すいわゆる歯ぎしりです
- クレンチング** 歯を強く噛み締める、力を入れて歯をくいしばることで
- タッピング** 歯の先端部分をカチカチと触れ合わせることで

### ■原因は……

- 歯並びの悪さ
- かみ合わせの不正
- 鼻やのどの炎症
- 筋肉の緊張を伴う病気
- 精神的緊張や肉体的ストレス

### ■こんなトラブルが起きます

- 歯が磨り減ります
- 歯肉が炎症を起こして歯周病が進行します
- 力で歯が割れます
- あごの関節に影響し顎関節症を起こします
- 歯がしみます
- 肩こり・偏頭痛等おこします

あなたも  
“歯科通”に  
なれる…!?

歯医者が出題する

## “歯とお口” のクイズ

「人間」は大人になると、歯が全部で28本（※親知らずは除く）生えてきますが、“人間以外の動物”は何本くらい生えているかご存知ですか？ 例えば、「ウマ」は雄が40本、雌は36本生えています。また、「ネズミ」は全部で16本生えており、3～4日で約1mm伸びてきます。そのため、ネズミはいつも何かをかじって伸びを防いでいるそうです。さて、ここでこんな問題を出題！

**Q.** 次の動物の中で“歯の本数が最も多い動物”はどれでしょう？

