



# 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をめざして！

## 歯の寿命を縮めてしまう危険な行為、歯ぎしり（食いしばり）

寝ているときの歯ぎしりは、本人はまったく気にならないのに、周りの人は、慣れるまで耳障りだったりします。

歯ぎしりは自分では意識の無い、寝ているときに行われるため、食べるときなどでは使わないほどの強い力で、かんだまま歯をギリギリと擦り合わせる場合があります。

このとき歯を強く揺らす動きも発生します。この動きは、歯を抜くときに緩めるために行う動きにも似ています。これが毎日繰り返し行われるため、ダメージも少しずつ蓄積されていくのです。

歯ぎしりの種類は3つ■上下の歯を擦り合わせる■上下の歯をぶつけあう■上下の歯を強くかみ締める

この3種類が組み合わさって歯ぎしりをしていることもあります。

こんなところにも変化が……

歯ぎしりが強い人は、下の歯の内側の骨がイボのように盛り上がったりします。歯に大きな負担がかかっているた

美容と健康に  
役立つ

## お口周りのツボ&マッサージ

### “ほうれい線”を目立たなくするマッサージ



年齢を重ねると気になってくる“ほうれい線”は、筋肉の低下や肌のたるみが原因です。今回は、硬くなった筋肉をほぐして、ほうれい線を目立たなくするマッサージをご紹介します。

#### やり方

- 1 手を清潔にして、右手の親指を口の中に入れ、その親指と人さし指を使って、左側の口角の延長線上とほうれい線がぶつかるところをつかみます。
- 2 筋肉が硬くコリッとしこりのように感じる場所を見つけたら、円を描くように1分位もみほぐしてください。反対側のほうれい線も同様に行います。1日1～2回程度行くと効果的です。

