



すえなが新聞

2009.1月号 vol.27

〒852-8003

長崎市旭町6-1タワーコート3F

TEL 095-834-1188

はぎしり・くいしばり



みなさんはご自身で歯ぎしりやくいしばりを自覚された事がありますか？
これは一種のクセになりますが、眠っている時や物事に集中している時に行なっている為
自分ではなかなか気付きにくいものです。決して異常な事ではありませんがこれが病的な
ものになると下記のような問題が起こるといわれていますので無用なクセは治しておく
よいでしょう。

1 歯への障害・・・歯がすりへる、歯の破折、歯がしみる、噛むと痛む

2 歯周組織・・・歯肉炎や歯周病が悪化

3 顎関節・・・顎関節痛、口があかない、顎の関節がカクカクはる

4 全身・・・顔面痛、頭痛、肩こり、腕のしびれ、イライラ

※これらの症状全てが歯ぎしり・くいしばりからくるわけではありません。

あけまして
おめでとうござい
ます
2009年



気をつけるだけでも違います!



あなたはこんな時“くいしばり”をされていますか？

・テレビをみている時

・くわえたばこ

・料理をしている時

・パソコンを使っている時



上の歯と下の歯が接触しているだけでも口・顎周辺の
筋肉には負荷がかかります。歯ぎしり・くいしばりに
気付いたら、一度口をあけて口・顎周辺の筋肉を
マッサージしてあげてください。



1月の診療日/休診日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

診療時間 10:00~20:00 (昼休みなし)
(土曜日~16:00)