



発行：イースト歯科クリニック
カリエスフリー（むし歯ゼロ）推進部
〒732-0814
広島市南区段原南1-3-5 3広島イーストビル2F
Tel：082-567-0505 Fax：082-567-2323
ホームページ：http://www.east-d.jp

イースト歯科クリニック医院理念

予防は治療に勝る

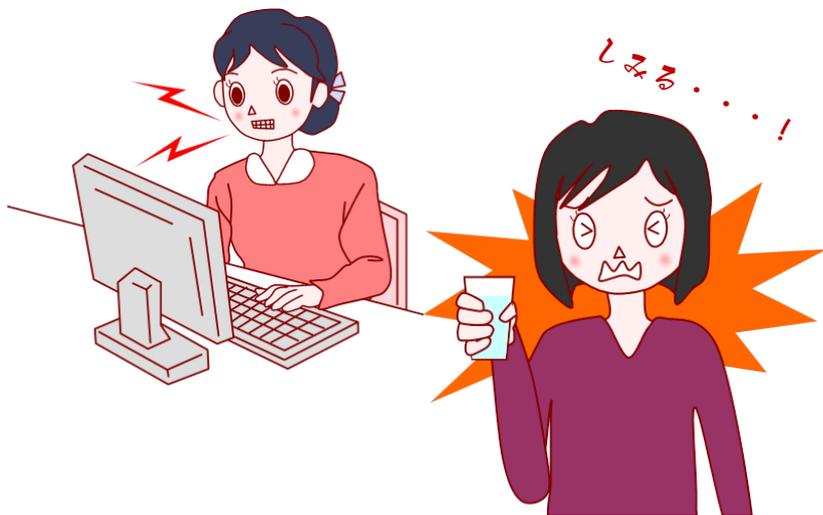


食いしばりの危険サイン！

安静にしている時、歯と歯の間には隙間があり、接触していないのが正常です。ところが、いつも歯と歯をかみ合わせている人がいます。本人には自覚がありませんが、立派な「食いしばりの癖」です。

“食いしばり”のサインのひとつに、**知覚過敏**があげられます。歯の付け根がくびれてきて、しみようになります。

頭痛・首や肩のコリ・噛み合わせの不具合なども“食いしばり”のサインです。腕にたとえると、いつも両手に荷物を持っている状態と同じようなものです。昼間、少し意識してみてください！噛み合わせていたら、そっと隙間を作ってあげましょう。



くいしばりによる欠損

イースト歯科クリニック

公式 LINE から
ネット予約できます



意識を向けてみましょう

気づいた瞬間に「そっと離す」だけでも、お口まわりの負担は少しずつ軽くなっていきます。

まずは「今、噛んでるかも？」と気づける回数を増やしてみてください。

もし知覚過敏や顎のだるさ、頭痛・肩こりが続くようなら、歯や噛み合わせに負担が出ていないか一度チェックしておくとう安心です。