

保健師だより



第 269 号
2025 年 8 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

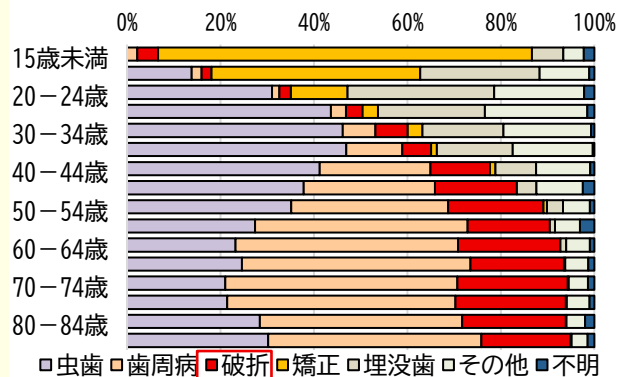
歯を失う原因は多い順に歯周病、虫歯、歯根破折（歯の根が割れたりひびが入ること）などがあります。この歯根破折の原因の一つに食いしばりや歯ぎしりがあります。40～70 歳では虫歯による歯の喪失は減少しますが、歯周病や破折による喪失の割合が増加しています。

食いしばりや歯ぎしりで奥歯にかかる力は 自分の体重の倍に匹敵！

重いものを持ちたり、持ち上げる時に自然と食いしばる事が多いと思いますが、この無意識の食いしばりをはじめ、歯ぎしりによって日常的に歯に力が加わると歯そのものだけでなく、歯肉などの歯周組織もダメージを受け、歯周病の悪化や冷たいものが染みるなど、知覚過敏の症状が出やすくなります。



体重 60 kg なら
120kg もの負荷が
歯にかかっています！！



□虫歯 □歯周病 ■破折 □矯正 □埋没歯 □その他 ■不明

2018 年度第 2 回永久歯の抜歯原因調査結果
（公益財団法人 8020 推進財団）より作成

食いしばりや歯ぎしりのサイン！？

- ・ 歯の噛み合う面がすり減り凹凸がない。
- ・ 口が開きにくい
- ・ 起床時や夕方にあごのだるさやコリ、痛みを感じる。

➡歯科医に相談しましょう！



今、上下の歯は離れていますか？

～ 自覚しにくい、食いしばりや歯ぎしり ～

通常何もせずリラックスした状態では、上下の歯は 1～2mm 程度離れています。上下の歯を接触させる癖が長期間続くと、弱い力でもあごや筋肉に持続的に負担がかかります。また、歯ぎしりは睡眠中に起こることが多いので自覚しにくく、家族からの指摘で気づく方も多いようです。

食いしばりや歯ぎしりをなくすには？

まずは自分でその癖があることに気づくことです。上下の歯が接触している、または、あご周りに力が入っていると気づいたら力を抜いて深呼吸をしましょう。

ストレスや緊張が食いしばりの引き金になることが多いので、ストレスをためないように自分に合ったリラックスする時間を作ることも大切です。

夜間就寝時の対策には、睡眠習慣を整え、寝る前に自分で力を入れないように自己暗示する方法や、マウスピースを付けて歯やあごへの力を分散させる方法もあります（歯科医に相談しましょう）。



夏の虫歯リスクにも要注意！



汗をかき、水分不足となり唾液の分泌量が減ると、お口の自浄作用が低下します。また、糖類入りの飲料を多用すると、虫歯のリスクが高まります。糖類の入った飲料を飲用後は水で口をすすいだり、お茶や水などを飲用するなどしましょう。

水分補給にはなるべく糖類の入っていないものをおすすめします！

前回歯科検診を受けたのはいつですか？

お口のトラブルは初期段階では自覚症状のないことがほとんどです。歯を守るために、日頃のケアはもちろん、年に 1～2 回は定期検診を受けましょう。

歯科検診を
受けよう！