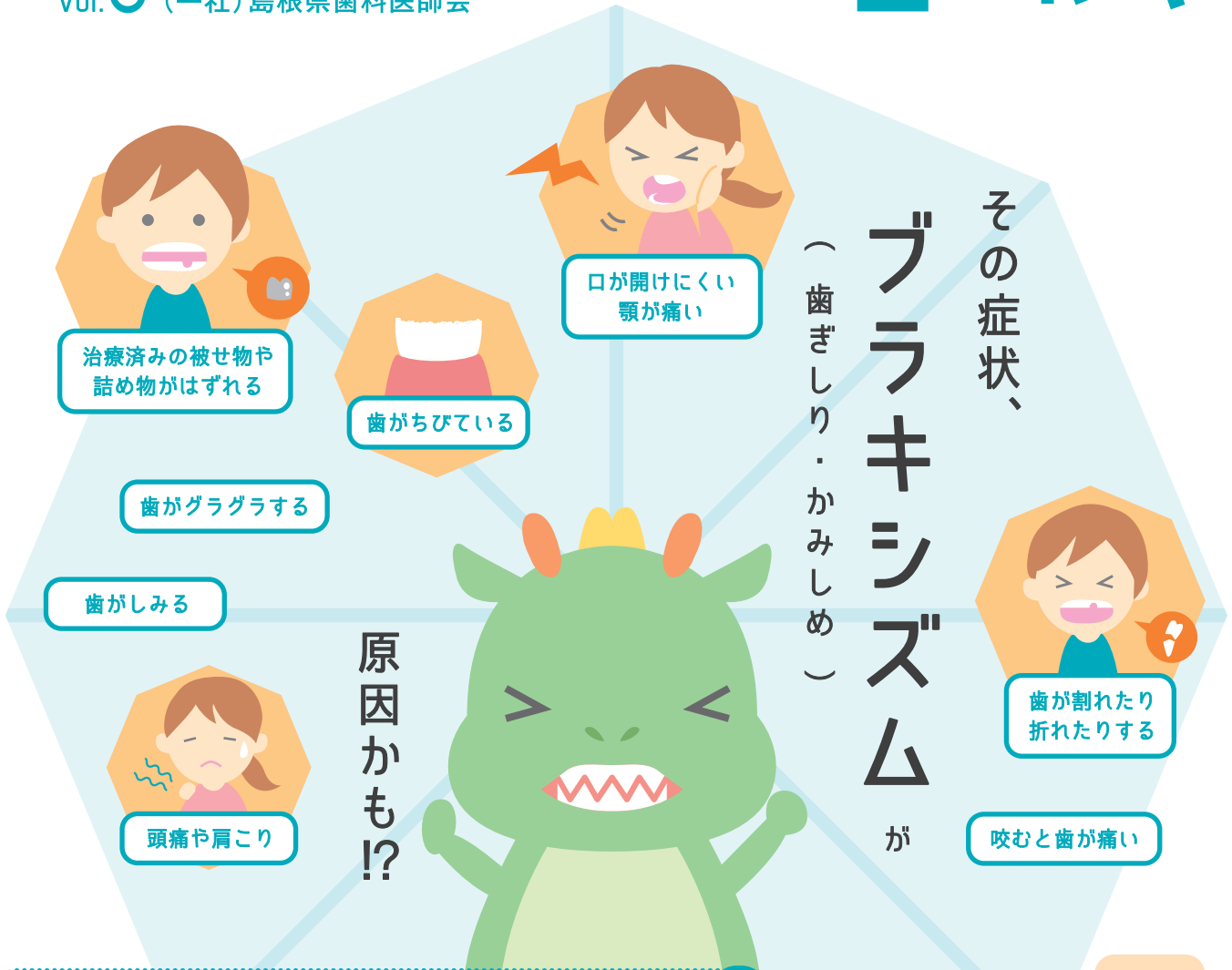


# 白根 山

Vol. 8 (一社) 島根県歯科医師会



## ブラキシズムとは

ブラキシズムとは歯科で使われている専門用語で、あごを使う筋肉や関節などが何らかの原因で異常に緊張し、食べ物を食べた時とは異なるような動きをして**上下の歯を接触させてしまう「クセ」**のことをいいます。

## ブラキシズムの種類

- **グラインディング (歯ぎしり)** キギキ...  
主に寝ている時に歯と歯をギリギリとこすり合わせる
- **クレンチング (咬みしめ)**  
昼夜問わず無意識のうち上下の歯を食いしばってしまう
- **タツピング**  
上下の歯をカチカチと小刻みに接触させる



ブラキシズムは  
**無意識**で  
行っています！



寝ている時も  
音のしない場合もあるため  
**気づきにくい！**

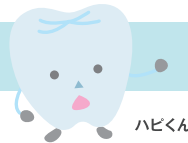
## ブラキシズム・セルフチェック

- 睡眠中に歯ぎしりをしていると誰かに指摘されたことがある
- 集中している時や緊張している時に無意識に咬みしめていることがある
- 歯科医院で歯ぎしりや咬みしめを指摘されたことがある
- 頬の内側や舌の辺縁に圧痕（歯型）がある
- 朝起きた時にあごにこわばりを感じることもある
- 原因不明の頭痛や肩こりがひどい
- 治療した冠や詰め物がよくはずれる
- むし歯を治したのにしみる
- 歯にヒビや擦り減りがある

あなたは  
大丈夫？



歯ッピーおろちびくん



ハビくん



ハビ先生

**!** このようなことがあれば歯科医院で相談

## ♡♡ ブラキシズムに気付いたら 家庭で注意する事 ♡♡

日中

唇は閉じて上下の歯は  
咬み合わせない

咬みしめに気づいたら  
すぐに歯と歯を離す

緊張や集中している時には  
リラックスし、ひと呼吸おく

ストレスをためないようにする

睡眠時

高い枕は  
咬みしめやすくなるので低くする

あごに力が入りやすくなるため  
横向きやうつ伏せで寝ない

悩み事や考え事をせず  
リラックスした状態で休む

食事中

咬む回数を  
増やしゆっくり  
ていねいに咬む

左右均等に少しずつ  
咬み砕くようにする

硬い物を  
毎日食べるのは避ける



POINT

日中、何もしていない時は上下の歯は接触していないのが普通です。力が入ってなくても接触している状態はよくありません。この状態をTCH (tooth contacting habit) と言います。