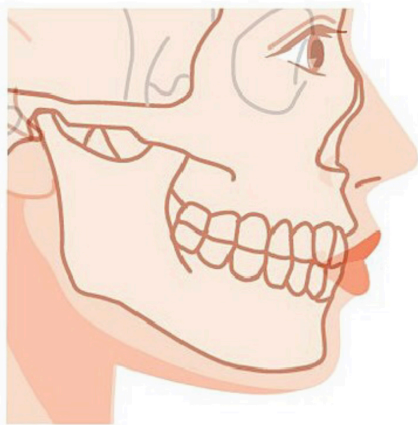


# 体の不調を感じたら食いしばりを疑って！

食いしばった状態



上下の歯が噛み合っ  
て緊張した状態

食いしばりは体、歯の健康に影響をもたらすだけでなく、顔のゆがみやたるみなど老け顔の原因にもなるこわいクセなんです。何かに集中していたり、精神的にストレスを感じるとつい食いしばってしまう。意外と自分では気づいていない方が多いんです。

# 博愛会通信

令和3年  
6月号  
Vol.6



医療法人社団 博愛会  
平岸駅前こまち歯科

食いしばりがクセになると、噛むときに使う咬筋や側頭筋が硬くなり、慢性的な頭痛、肩こりを引き起こします。さらにほうれい線が深くなったり口角が下がってくるなど体の不調だけでなく老け見えも引き起こすことに。

## ★食いしばり改善法は噛む力を緩める事

代表的なケアはマウスピースを作る！

マウスピースの役割は、左右の噛み合わせの圧力を均等に保つことで左右の筋肉のバランスをとります。

もう一つはボトックス注射！



筋肉をゆるめる効果のあるボトックスを咬筋に注射することで負担を軽減します。フェイスラインがスッキリして 小顔になるという効果もあります。



こんにちは！アイビー歯科  
受付、マネージャーの森です。



アイビー歯科、こまち歯科では、治療中マスクを外したときに保管しておける使い捨てのマスクケースを無料配布しております！各医院受付に置いてありますのでどうぞご自由にお使い下さいね。

こんにちは！衛生士の小松です！

私は写真のようなワイヤー矯正をしているのですが、もう少しでやっと矯正が終わります！矯正装置が取れるのが今から楽しみです。今は目立たないマウスピース矯正もあるので歯並びが気になる方はぜひアイビー歯科クリニックへ😊