

くいしばりや歯ぎしりに お気づきですか？

最近コロナウイルスがやっと落ち着いたと思ったら、また新しいコロナウイルスに感染する人も出てきましたね。そんな中、コロナ渦でリモートワークやお休みをお家で過ごす方も増えたのではないのでしょうか。

そこで皆さんは、ふとした瞬間お口に力入っていないですか？

★歯ぎしり、くいしばりとは？



歯ぎしりとは、日本人の70%の方が歯ぎしりを経験している多くの方が自覚していないことがわかっています。歯ぎしりによって詰め物が欠けたり、すり減り、さらに歯に強い力がかかると歯が割れる原因になります。

くいしばりとは、上下の歯をグッと強い力で噛み込むことです。力仕事や、寝ている時、何かに集中しているときが多いため、ほとんど気づかない方が多いです。

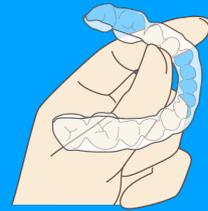
令和4年
2月号

自分でできる

セルフチェック 🙌

- 🌻 頬や顎の筋肉がこっている感じ
- 🌻 頬や舌に歯の跡がついている
- 🌻 知覚過敏の歯が多い
- 🌻 歯がすり減っている
- 🌻 詰め物が欠けたり割れることが多い

お口の周りのマッサージや歯ぎしり、くいしばり用のマウスピースを作ることによって症状を軽減することができます!!



気になる方はご相談ください

こんにちは！
衛生士の中島です★

今年は雪降るのが遅いですね！寒い毎日が続くので、私はホットドリンクを飲むことにハマっています。特に暖かいハーブティーはオススメです!!皆さんのオススメドリンク教えてください◎

こんにちは😊

衛生士の丹羽です。今年も始まりましたね！毎年、初売りでインパクトドリルを買おうか迷っていましたが、ついに手に入れました！今年はDIYに励もうかと思えます😊