

歯の圧迫症候群(DCS)

歯ぎしりやくいしばり、歯と歯が長い時間あたっている事により歯にダメージがおこり、そこから引き起こされる様々な症状を「歯の圧迫症候群 DCS(Dental Compression Syndrome)」と呼ばれてきているようです。主な症状としては、

- ・歯と歯ぐきの境目が削れている（クサビ状欠損）
- ・歯が削れて平坦になっている（歯の溝が浅い）、歯に凹みがある（過度の咬耗）
- ・上あごや下あごに骨の隆起・でっぱりがある（外骨症）



くさび状欠損



咬耗



外骨症

一世代前の人間の寿命は50歳くらいでしたが、現在は80~100歳の方も珍しくありません。

DCSのある方は、

- ・歯が割れやすく長持ちしにくい
- ・染みる症状(知覚過敏)がいつまでも続く
- ・歯と歯の間にムシ歯がしやすい
- ・歯を治しても壊れやすい
- ・歯周病がなおらない

・年配の方に多い
と、治療の難題の一つになっています。

もし、日頃から歯と歯が強く当たっていると感じたら、

- ・肩の力を抜き、
- ・頭位や姿勢を整え、
- ・ゆっくりと深呼吸して下さい。

そしていつも、

- ・唇をかるく閉じ
- ・歯を少し離して
- ・あごを（口の周りを）楽にするようにしてみてください。

歯と歯は普段は当たっていない状態が正常だそうです。一日のうちで歯と歯が当たっている時間は3分くらいとの説もあります（一般的には20分~1時間くらいと言われています）

歯に詰め物をしたり、染み止めを塗ったり、スプリント（マウスピース）を作る治療等をするのですが、上記の様に行動するだけなら無料ですのでぜひやってみて下さい。

