



あけましておめでとうございます。  
開院8年目、皆様のお口のサポートをしっかりできるように頑張っていきたいと思えます。本年もよろしくお願ひいたします。

## ためしてガッテン「寝ても疲れがとれない 発覚！悪魔の歯ぎしり」

2012年11月、NHK  
ためしてガッテンで、  
歯ぎしりについて放送  
されました。



寝ている時のクセ“歯ぎしり”は、周囲が迷惑なだけでなく、本人にもさまざまな問題を引き起こす元凶。なんと口の中がポロポロになるだけでなく、頭痛、腰痛、ひざ痛など全身の痛みを引き起こすことも！

自分には“歯ぎしり”はない・・・と思っ  
たら大間違い！

実は音がしない「ギリギリ」「カチカチ」といった歯ぎしりもあり、自分で自分の歯ぎしりには気づいていないことも多いのです。  
ガッテンでは3タイプに分けていました。

1)「口破壊」タイプ：歯が削れたり、ある日突然割れてしまったりと、口の中がポロポロになってしまうタイプ（①骨隆起、



②くさび状欠損、



③起床時のアゴのたるさ等が見られます)

2)「全身破壊」タイプ：歯から遠く離れたひざや、腰、頭など、全身に症状が出る「噛み締め」タイプ

3)「健康に良い」タイプ：軽い力で歯ぎしりをし、唾液を飲み込むことによって「逆流性食道炎」を防止してくれるタイプ

実は、歯ぎしりは多かれ少なかれ誰でもしているもの。軽い力で歯ぎしりをしている分には、体に良いものなのです。

そこで治療のポイントは、「口破壊」・「全身破壊」タイプの歯ぎしりを「健康に良い」タイプの歯ぎしりに変える、というものです。治療のもっとも手軽な方法はマウスピース。歯にかかる過度な力を分散させる効果があり、音も少なくなります。

詳しくはスタッフまでお尋ねください。

ためしてガッテンのホームページ  
<http://www9.nhk.or.jp/gatten/archives/P20121114.html>

* JANUARY 1 2013 *						
日	月	火	水	木	金	土
30	31 休診	1 休診	2 休診	3 休診	4	5 17時まで
6	7	8 午後3時半～	9 休診	10	11	12 17時まで
13	14	15	16 休診	17	18	19 17時まで
20	21	22 午後3時半～	23 休診	24	25	26 17時まで
27	28	29	30 休診	31	1	2 17時まで
3	4	5	6 休診	7	8	9 17時まで

(C)KF STUDIO