

医療メモ 歯ぎしりについて

本庄市児玉郡歯科医師会

歯ぎしりは、眠っている間に無意識に行っていることなので、自覚していない人が多いようです。不快な音だけではなく、歯に深刻なダメージを与えることもあるので注意が必要です。

睡眠中の歯ぎしりは無意識に起こるので、家族や友人に指摘されて初めて気付いたという人も多いでしょう。睡眠中の歯ぎしりは、専門的には「睡眠時ブラキシズム」と呼ばれていて「グライディング」と「クレンチング」の2つのタイプに分けられています。「グライディング」は、歯をこすり合わせることで「ギリギリ」「ゴリゴリ」といった音が出るものです。「クレンチング」は、食いしばりのことをいいます。こちらはあまり音が出ないため、自分も他の人も気付かぬまま歯ぎしりを繰り返してしまうケースもあります。

歯ぎしりの原因と対策

原因は、完全には解明されていませんが、考えられる要因として、ストレスや病気、服薬、喫煙、飲酒、カフェインの摂取などが考えられています。歯ぎしりは眠りが浅い時に起こりやすいです。このため、生活習慣を見直したり、睡眠の質を上げることが対策となります。睡眠の質を上げるためには就寝前にリラックスすることが大切です。布団に入る1時間前からテレビやスマートフォンの利用を控えた方が良いでしょう。また、

部屋のあかりを暖色系の照明に切り替えるなどして、強い光を避ける空間作りを心がけると良いでしょう。寝酒やカフェインの摂取、喫煙も避けた方が良いでしょう。起きたらすぐ朝日を浴びたり、午後3時以降は昼寝をしないなど、昼と夜のメリハリをつけるのも有効です。「起床時に寝た気がしない」「朝、食欲がない」という人は、睡眠の質が低下している可能性があります。生活習慣の見直しをしてみたいでしょうか。それでも歯ぎしりが、治まらないこともあります。親も自分も歯ぎしりがひどいという場合は、遺伝的な要因も考えられます。

歯ぎしりによるダメージについて

歯ぎしりをすると、上下の歯にかかる力は、通常の食事の際の力に比べて非常に強いです。歯の咬み合う面がすり減ってしまったり歯が割れてしまったり、歯肉に負担をかけてしまったり、知覚過敏を進行させたり、顎関節症のリスクを高めてしまう事もあります。また、頭痛や肩こりなどの原因になることもあります。

歯ぎしりに気がいたら

歯ぎしりが気になる人は、就寝時に樹脂製の「マウスピース」を装着してダメージを軽減する方法などがあります。心配な方は、かかりつけの歯科医に相談してみてください。

休日・夜間の急病のときは…

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所 ☎23-3322

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶診療日 日曜日・休日・年末年始(12/30～1/3)・平日木曜日夜間

▶診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時(平日木曜日夜間は午後8時～10時)

※健康保険証を持参してください。

※夜間の診療は午後9時45分までに受付をしてください。

●在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

11月3日(祝)	服部クリニック	東台4丁目	☎24-4671
11月4日(日)	春山眼科医院	けや木1丁目	☎21-2160
11月11日(日)	ヒグチクリニック	栗崎	☎25-5300
11月18日(日)	松本産婦人科医院	千代田1丁目	☎24-3377
11月23日(祝)	堀川病院	本庄1丁目	☎22-2163
11月25日(日)	森田整形外科クリニック	小島	☎23-1610
12月2日(日)	上武病院	小島5丁目	☎21-0111

★119番は緊急時(火災やけが人など)の受付専門電話番号です。医療機関情報については、[児玉郡市広域消防本部指令課☎24-1119](#)でご案内しています。診療科目によっては県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。

●困ったときは電話相談を！

ほんじょう健康相談ダイヤル24(相談料・通話料無料)

☎0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。(市内在住者が対象)

▶受付時間 24時間・年中無休

埼玉県救急電話相談(通話料利用者負担)

☎#7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。(大人・小児共通)

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎048-824-4199

▶受付時間 24時間・年中無休


下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○大人の救急電話相談 #7000

○小児救急電話相談 #8000又は☎048-833-7911



特定健診・後期高齢者健診の個別健診が始まります

 はにぼんチャレンジ対象事業

健診を利用して、ご自身の健康状態を定期的に確認し、生活習慣病の早期発見や、生活習慣の改善に役立てましょう。

★本庄市保健センター☎24-2003

【個別健診】

今年度特定健康診査・後期高齢者健康診査の未受診の方へ、医療機関で受けられる個別健診受診券を発送します。

●対象

平成30年度に予防検診(人間ドック)や特定健康診査・後期高齢者健康診査の集団健診を受診又は予約をしていない方で、次の①②の該当者

①本庄市国民健康保険(本庄市国保)の加入者で、平成31年3月31日までに満40歳以上となる方

②後期高齢者医療制度の加入者

●健診の受け方


受診券に記載されている指定医療機関へ予約をしてください。

●期間 11月12日(月)～平成31年2月28日(休)

講座

ちよこっと生活改善してみませんか？

生活・仕事ながら運動

 はにぼんチャレンジ対象事業

運動習慣をなかなか変えられない方、運動が苦手な方におすすめです。

日常生活の中に誰でも簡単に取り入れることができる運動を紹介します。ぜひご参加ください。

日時 12月10日(月) 午前10時～11時30分(受付開始 午前9時30分～)

会場 本庄市保健センター

講師 県民健康福祉村健康運動指導士

対象 40歳以上の市内在住者

【集団健診】

特定健康診査・後期高齢者健康診査の集団健診も引き続き予約を受け付けています。健診センターでの受診希望者は、下記の電話番号で予約をしてください。

●日程 1月9日(水)・10日(木)・16日(水)・17日(木)・22日(火)・28日(月)・30日(水)、2月6日(水)・14日(木)・21日(木)・26日(火)、3月5日(火)・8日(金)

●専用電話番号(12月28日(金)まで)

☎0120-332-665

受付時間 平日午前9時～午後5時15分

●本庄市保健センター(平成31年1月4日(金)から)

☎24-2003

受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分

※集団健診を受診する方は、医療機関で特定健診・後期高齢者健診の個別健診の受診はできません。重複受診した場合、受診費用をお支払いいただきます。

内容 普段の生活の合間に行いやすい運動のほか、ストレッチ、筋トレなどを紹介

定員 30名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、室内用運動靴、汗拭き用タオル、飲み物

申込 11月19日(月)から電話又は直接下記へ

★本庄市保健センター☎24-2003

