

0566-21-0211

こんにちは。院長の久田和明です。本号では、『クレンチング』をわかりやすくお話していきます。 家族の皆様どうぞご覧ください。



☆歯は噛んでないのが正常です。

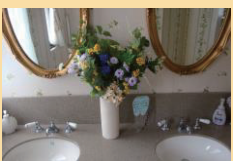
みなさんは、1日で「歯が噛み合っている時間」はどれくらいあるとおもいますか？実は、歯と歯は普段は「噛み合っていない」のが正常。常に顎が浮いたように上の歯と下の歯に隙間が開いてます。歯と歯が触れるのは、食事の時と話をする時ぐらい。その時間はせいぜい5分から20分程度と言われています。



☆クレンチング(噛み締め)とは？

しかし、食事の何倍もの時間を、なんと無意識に噛み締めている場合があります。無意識にとっても優しい力なんかではありません。大変なことに、食事の時の何倍もの力で噛み締めてしまうのです。これを「クレンチング」といい、無意識にしてしまうので、自分でも気づいていない方がたくさんいます。

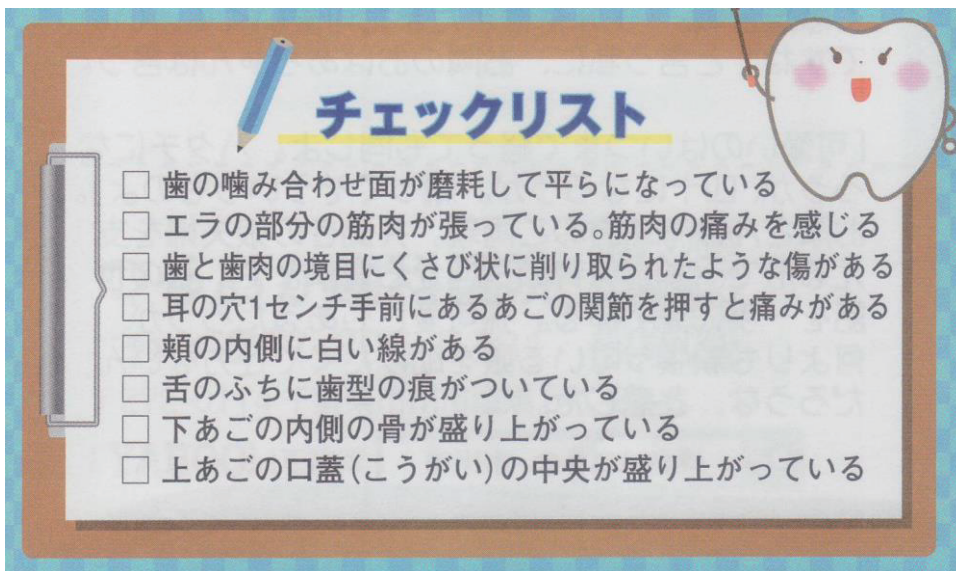
医院のお花





☆自分でも気づいていない方がたくさんいます!

クレンチングは多くが無意識のうちにおこなわれます。寝ているときはもちろん、起きている時も何かに集中していると知らず知らずのうちに噛み締めてしまっている方は少なくありません。自覚が無いことも多いので、まずは下のリストでセルフチェックをしていただき、心当たりがあるようなら是非早めに歯科医院に相談してください。(ご自宅予防として舌の先を上歯の付け根に持っていく習慣。歯科医院ではマウスピースがあります。)



ホームページをご覧ください。

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 を検索してください。(24時間対応)

HP...<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>

久田 和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ