

食いしばり・歯の接触癖の認知



パソコン操作に集中している時



調理(千切りなど)に集中している時



シリアスなシーンのテレビ画面に集中している時



ゲームに夢中になっている時



なにかでイライラしている時



下を向いてケータイでメールを打っている時



考え込んでいる時

普段から唇は閉じても奥歯は強く食いしばらず、
歯と歯を接触させないでアゴをリラックスしてください。

日常の動作で、気づかずに食いしばっていることがあります。歯を接触させるだけでも歯、歯肉、舌などの組織は疲労します。例えば、パソコンモニターや携帯、スマートフォンに集中している時、仕事に集中している時、何気ない時でも食いしばっていたりします。また、精神的ストレスは食いしばりを増長させるといわれています。日中の食いしばり対策は、まず自分で気づくこと(認知すること)です。時々意識して食いしばっていないか確認してみてください。もし気づいたら顎の力を抜いて、上下の歯と歯を離してください。ついでに肩の力も抜いてストレッチしてください。睡眠中の食いしばりや歯ぎしりは起きている時(意識下)の最大約6倍の力で食いしばるといって研究結果があります。それも、精神的ストレスにより増長することが確認されています。寝る前には深刻な考え事はやめて、顎の筋肉をリラックスさせ、熟睡した質の良い睡眠となるように心がけてみてください。常日頃から「食べる・飲み込む・話す」以外は歯を接触させない、顎をリラックスさせて過ごしましょう！