

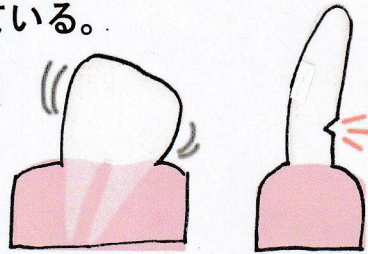
クレンチング症候群ってなに？



無意識に歯を強く食いしばってしまう癖のことで、
ストレスなどが原因といわれています。

症状

- 上下の歯が触れ合う面がすり減っている。
- 歯と歯肉の間にえぐれたような部分がある。
- 歯に亀裂や歯が欠けている。
- 歯がグラグラする。
- 知覚過敏がある。
- 顎の関節が痛い。



心当たりのある方は

クレンチング症候群のせいかも…？

ご自身でできる予防法は？

- ・口を閉じて歯と歯を接触させないようにする。
- ・食いしばりに気づいたら顎の力を抜いて
リラックスしましょう！

無意識の症状にお困りの方は歯科医院にご相談ください。

