

お口の力に注意！ 歯を失わないために！  
ブラキシズムを解説した患者さん向けビジュアルブック

# ブラキシズム

歯ぎしり・咬みしめは危険！

牛島 隆・栃原秀紀・永田省藏・山口英司／著

●気づきにくい“ブラキシズム”をどのように発見したらよいか、また歯科医院や家庭で正しく対応することの大切さを、イラストレイテッドにわかりやすく説明した、絵本タイプの患者さん向けビジュアルブックです。

●なぜ歯が割れたり、補綴物がこわれたり、顎関節や筋が痛くなったりするのかわかる。そして、その予防のための先回り処置がなぜ必要なのかなどを、臨床写真や統計からもわかりやすく解説しています。

●自分のブラキシズムが、歯ぎしり型、咬みしめ型、きしませ型、混合型のどのタイプなのかわかるよう、タイプ別の特徴をわかりやすく解説。患者さん自身でチェックできます。

●既刊の好評「待合室ライブラリー」とともに、待合室用図書として、また患者さん教育用のツールとしてご活用ください。

過度の“歯ぎしり”や“食いしばり”は歯を失う原因にもなりかねません

歯には、食べる、発音するという役割のほかにも、歯ぎしりすることで精神的なストレスのはけ口になる働きもあります。けれども、過度の“歯ぎしり”や“食いしばり”は「ギリギリ」音がなって、周囲の人の迷惑になるだけでなく、口の中や周囲の組織に大きな影響を及ぼし、歯を失う原因にもなりかねないのです。“歯ぎしり”や“食いしばり”のことを総称して“ブラキシズム”というのですが、その実態や影響をもっと知っていただくことで、歯を守り、いつまでもご自分の歯でおいしく食事をし、楽しい人生を送っていただきたいというのが、私たちの「ねらい」であり「願い」なのです。  
(著者序文より抜粋)

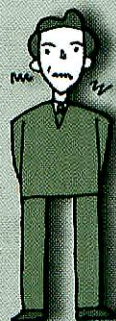
A4判変型／40頁  
オールカラー  
定価2,520円

(本体2,400円+税5%)

ISBN978-4-263-46410-6

## C O N T E N T S

- ① “ブラキシズム”を知っていますか？
- ② ブラキシズムはどうして問題なの？
- ③ ブラキシズムは発見しにくい
- ④ チェックをしてみましょう  
あなたはどのタイプ？
- ⑤ ブラキシズム・タイプ別特徴  
歯ぎしり型（グライディングタイプ）  
咬みしめ型（クレンチングタイプ）  
きしませ型（ナッシングタイプ）  
混合型
- ⑥ なぜ発見することが大切なのか？
- ⑦ 歯科医院で行うブラキシズムへの対応
- ⑧ 家庭で行うブラキシズムへの対応
- ⑨ 睡眠時無呼吸症候群（SAS）
- ⑩ マウスガード
- ⑪ 子どもの歯ぎしり
- ⑫ その他の悪習癖
- ⑬ ブラキシズムの研究から



医歯薬出版株式会社