



## 歯科医・彌勒寺寛之の 後悔しない 歯科治療の受け方

前回は、原因についてお話ししました。今回は対策として、セルフケアのコツを紹介していきます。

### 1) 前準備

#### ①枕を低くしましょう

後頭の一番で張ったところより首の付け根近くに枕をするようにします。そうすると頭が少し上を向くので、口が開きやすくなるからです。仰向けに寝る人は、バスタオルをロール状に巻いて長い枕をつくるのもよいでしょう。横向きに寝る人は、背筋がまっすぐになる高さにしてください。

#### ②布団に入ったら何も考えないようにしてください

布団の中は寝るだけの所と決めてください。もし、どうしても考えることがあれば、もう一度布団から出て考えてください。あるいは、朝に目覚めてから布団の中で考えるのもよいでしょう。

### 2) 本番

#### ①まず思いきりかみしめてください。1～2秒後に、フッとあごの力を全部抜いてみてください。わずかに口が開くと思います。その位置が理想的なリラックスした位置で、このまま一晩眠るのが理想です。

次に、思いきり大きな口を開いてから、今度はガクンと脱力してみてください。おそらく、あごがほぼ同じ位置になると思います。また、この時に呼吸を一緒に合わせるのもよい方法です。つまり、力を入れる時に息を吸って、いったん1～2秒息を止めてから、脱力する時に一気に吐くのです。

#### ②次に、肩に思いきり力を入れて、1～2秒し

## 第34回

## 「歯ぎしり」、「かみしめ」の セルフケア」その2

てから突然脱力してください。このときも呼吸を合わせてください。同じように、胸、腹、太ももの脱力をして、最後に足の先からその日の疲れとストレスを追い出すような気持ちで大きく息を吐き出しながら脱力します。何回もすると、手のひらや足のひらが少し温くなるかもしれませんが、それをもっともっと感じてください。また、掛け布団が今までよりも重く感じたら、うまく脱力できた証拠です。

#### ③最後にもう一度、あごの力が抜けていること、上下の歯がかみ合っていないことを確かめます。

### 3) 自己暗示

呼吸に意識を傾け、吐く時に脱力するのを繰り返しながら、手足やお腹が温かくなっているのを感じてください。また、吐く時にリラックスできる言葉を唱えるのもよいでしょう。例えば、「リラックス、リラックス」、「楽だ、楽だ」など何でもよいのです。また、「かまない」、「歯を開いて寝る」、「開いて寝る」などを言い聞かせます。そして、次の朝、今ある全ての症状がなくなって、すっきりさわやかに目覚める姿をイメージしながら眠りに入ってください。

### 4) Q & A

Q 1. 気になって夜中に目が覚めたり、食いしばっているのに気付いて目が覚めたりするのですが、寝不足になりませんか？

A 1. 夜中に目が覚めるようでしたら喜んでください。自己暗示ができた証拠です。「歯ぎしり」や「かみしめ」は、ごく浅い睡眠の時にするといわれています。

さほど睡眠不足にはなっていません。

Q 2. 「歯ぎしり」や「かみしめ」をするのではないかと気になって、よく眠れなかったり、ストレスになってしまうのですが？

A 2. 負担になるほど深刻にならないください。「かんではいけないぞ！」などと言い聞かせないで、穏やかな顔をしている自分をイメージするようにし

て、リラックスして眠ることに重点をおいてください。

Q 3. あまり変わりばえがしないのですが？

A 3. 「絶対にこの癖を止めるのだ」という気持ちをもっと強く持ってください。眠り込む時に強く言い聞かせてください。それでもうまくできなければ、歯ぎしり用のマウスピース(ナイトガード)を作製するのも一つの方法です。



～著者プロフィール～

土沢デンタルクリニック院長 彌勒寺 寛之 (みろくじ ひろゆき) 1979年東京生まれ  
住 所 宇都宮市本丸町11-12 T E L 028-634-5141 (URL) <http://tda86.com>

所属学会

日本口腔インプラント学会 日本歯科審美学会 日本歯周病学会  
日本小児歯科学会 日本ヘルスケア歯科研究会

※学会で得た知識を活かして、個人的に無料相談室を開設しました。

お口のことで疑問に思っていることなどがありましたら、お気軽にご相談下さい。

当クリニックのホームページからメールで受け付けています。

(この無料相談室は予告なく終了することがありますので、ご了承下さい。)

