

現代女子のほとんどが、当てはまる！

“食いしばりブス” を脱出せよ！

食いしばると、
ボクみたいに
顔が垂れるよ



口を閉じたときに上下の奥歯が触れてたら、すでに食いしばりブスの可能性大！ エラや、ほうれい線、大顔も、食いしばりを治さなきゃ加速するばかり。巷で話題の最新治療で、食いしばり地獄から即脱出！

photographs:Tatsuya Hamamura,AFLO.getty images design:Miho Hatori/TSTJ
text:Miwa Yamamoto composition:Yuko Kagami

SCUPA!
VOCE読者の間でも
“食いしばりブス”が
急増中？

食いしばりブスってなに？

ストレスや緊張で無意識に、奥歯に力が入る状態が食いしばり。これが長期間続くと歯が削れて噛み合わせが変わり、顔の脂肪が落ちて頬が垂れ、ほうれい線が深くなる。さらに顔筋が常に酷使されるため、エラが張った大きな顔になり、食いしばりブスが完成！



小原澤先生(下記)の元に通う20代女性の歯。
食いしばりによる摩擦で歯が削れた症例。

ピンと
はった肌

歯と歯の間はいつも
空いてるワン！

食いしばると
ここまで影響が
出ることも！

フェイスラインのゆがみ

食いしばるとブスになる！

🕒 アナタが食いしばってるのはどんな時？

- ☑朝、起きた時** あごが痛い、顔が重い危険信号
昨日硬いものを食べたわけではないのに、起きた時にあごが痛い、口が開けづらい、顔が重い、だるいと感じたら、それは寝ている間に、食いしばり、または歯ぎしりをしてきた可能性が高い！
- ☑仕事中** ストレスで無意識に力が入る
パソコン作業などの仕事中、上下の歯と歯が接触していたら、それも食いしばり。歯を食いしばることで無意識に緊張を和らげようとしている。食いしばりによって姿勢が悪くなることも。
- ☑デート中** 彼へのストレスに対する自己防衛
彼のイラッとする発言に、無意識のうちに奥歯をギュッと噛んでいるなら、食いしばりによってストレスを発散しようとする防衛本能。ラブラブな時には、歯が自然に離れてリラックスしていたはず。
- ☑寝ている時** 歯に100kg以上の負荷がかかる
寝ている自分は気づかなくても、家族から「歯ぎしりしてる」と言われて気づくことも。食いしばりによって寝ている間に歯には100~240kg強の負荷がかかり、歯が割れたりすることがある。

小顔

シャープ
なアゴ

イキイキ
とした目



目のたるみ

ほうれい線

エラのハリ

いつも噛みしめてる
ワン……

名医たちが緊急指南！ 食いしばると全身ブスになる！

最近、日本人の80%以上が食いしばりだといふ。本当に怖いのは、本人に食いしばりの自覚がないこと。歯科医師の立場で美顔を追求めるは枝先生いわく、自覚のない人もまずは舌をチェックすべきだといふ。

「舌の周りに歯型がついていたら、食いしばりのサイン。食いしばると歯に100~240kgの力がかかるので、歯がすり減って噛み合わせが変化したり、舌に歯型がついたりします。食いしばりを放っておくと、たるみやほうれい線が深くなるなど美容にも影響が」

さらに、頭蓋骨の加齢も加速させてしまふ、と語るのはレーザー美容界の巨匠・藤本先生。「側頭骨は歯ぎしりとともに外へと広がります。食いしばりグセがあると、顎関節症になりやすくなり、頭蓋骨のゆがみが加速。脂肪や皮膚も外へと引っ張られますから、若いうちからたるみが起きてきます」

顔だけじゃない！ 食いしばりは全身の不調まで招くと提言するのが、全身の健康を考えた歯科治療を行う歯科医師・小原澤先生。「噛み合わせが原因で、耳鳴りやめまい、不眠など、健康に害を及ぼすケースがよく見られます。食いしばりは上下のあごを結び咬筋と側頭筋の異常な緊張によって起こり、その原因はストレス。精神的な要因のほかに過労、栄養不足などもストレスになるので、生活習慣の見直しも食いしばり予防には不可欠です」

ブス。が進行する前に、即最新治療を！

お話を伺った先生



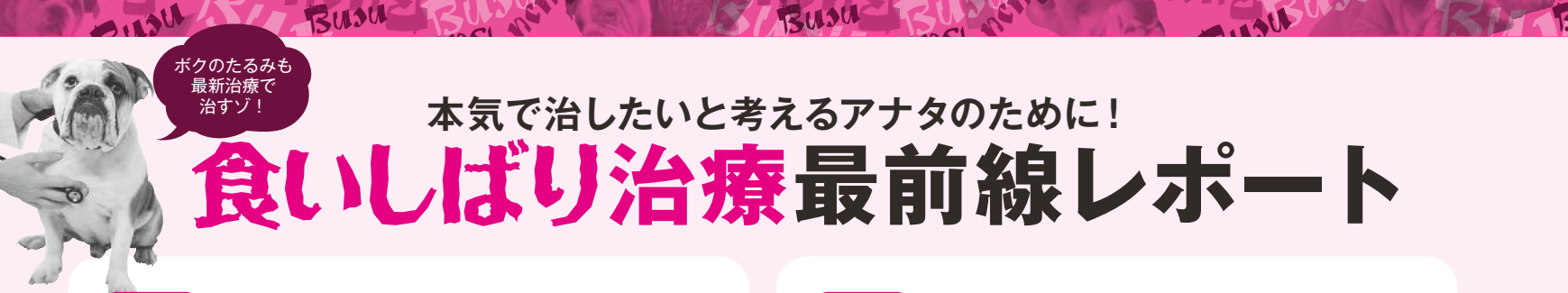
のぶ:デンタルクリニック 理事長
小原澤友伸先生
米国口腔インプラント学会認定医。カウンセリングを重視し、世界水準の設備と技術で、全身の健康を考えた歯科治療を行う。



クリニックF 院長
藤本幸弘先生
医学博士。工学博士。多種多様なレーザーを組み合わせたオーダーメイド治療で、肌の負担は軽く、最短&継続的な美を叶える。



アクトアウン歯科クリニック 副院長
是枝伸子先生
歯科医師。デンタル美顔プロデューサー。歯科医の立場から若々しく美しい顔を生み出す独自メソッド「デンタル美顔」を確立。



ボクのたるみも最新治療で治すゾ!

本気で治したいと考えるアナタのために!

食いしばり治療最前線レポート

Care 02 頭痛や肩こりまでひどい人は……

ボトックス

食いしばりの元・筋緊張をとる注射

口の周りには10種類ほどの筋肉があり、中でも上あごと下あごを結ぶ咬筋とこめかみにある側頭筋が硬く緊張することで食いしばりが起こる。その筋肉の緊張をゆるめるのがボトックス注射。筋肉への神経伝達を抑制するボツリヌス菌を注射することで、筋肉の緊張がとけ、食いしばりの原因である咬筋と側頭筋をゆるめる。約3カ月に1度、3回打てば、数年間は持つ人が多いとか。

私が体験しました!



松尾友妃さん
VOICEエディター(33歳)
エラが張っているのは気になるけれど、食いしばりの自覚はあまりない、という松尾さん。注射が苦手だという彼女がボトックスに挑戦!

伺ったのはココ



クリニック

ホワイトニング、タイトニングなど、レーザーを痛みに合わせて、組み合わせて治療。食いしばり、眉間、おでこのしわにはボトックス治療を行う。

Data
①東京都千代田区麹町6-6-1麹町長尾ビル4F ☎03-3221-6461
②ボトックス1回¥50000(税別)~ http://clinic-f.com/



冷たいアイスノンで冷やす



チクッとすくらしい。痛みナシ



ほんの数分で治療は終わり!

ベッドにあお向けになり、1ボトックスを打つ場所をアイスパックで十分に冷やして、痛みを感じないように皮膚表面を麻痺させる。2咬筋に注射を打つ。針は髪の毛ほどの極細。3消毒をして終わり。両頬の注射が終わるまで、治療自体は、ほんの10~15分で、すぐに終了。



頬のハリがシュツとしたみたい

短時間の治療で効果はバツグン
「注射が苦手なので緊張したけれど、何か刺さった?くらいの一瞬の感覚でほとんど痛みはありません。こんな簡単な治療で、食いしばりによるエラ張りが治るなんて!」

先生から一言



クリニックF院長 藤本幸弘先生
「3カ月に一度、3回の治療で、数年間は食いしばりなどの筋緊張が軽減します。頬のへこみが気になる人はレーザーを併用する場合も」

ももも...



Care 01 夜の歯ぎしり、食いしばりが気になる人は

マウスピース

正しい噛み合わせで筋肉の緊張をとる

食いしばりの原因になる噛み合わせを調整し、正しい噛み合わせに戻すのがマウスピース。歯の型をとり、一人一人に合わせてシリコン製の柔らかい素材で作る。マウスピースを装着すると、正しい噛み合わせになるので、噛み合わせが原因でゆがんだ筋肉が正しい位置に。あごまわりの筋肉にかかったムダな緊張がとれ、食いしばりが軽減。また、歯のすり減りや破損の予防効果も!

私が体験しました!



宮島麻衣さん
エディター(33歳)
家族に「夜中に変な音がする」と言われ、歯ぎしりをしているのに気づいたという宮島さん。仕事のストレスが多いときほどひどいと言う。

伺ったのはココ



のぶ:デンタルクリニック 中町本院

カウンセリングを重視し、唾液検査や噛み合わせ診断などの最新技術を駆使した、総合診断を行う。食事指導やサプリメントアドバイスもある。

Data
①東京都世田谷区中町4-17-9粕谷ビル1F ☎03-5760-4618 ☎約¥5000~(治療費別途)
http://www.nobudental.com/



歯全体のレントゲンを撮影して、噛み合わせ確認



カシャッ

顔のゆがみを写真で見ます



カシャッ



噛む力が一般の人の2倍も!



シリコン製のマウスピース

十分なカウンセリング後、1食いしばりによるゆがみを見るために、顔の正面、横顔だけでなく、2全身も撮影。歯茎、歯周病の検査をした後に、3エックス線撮影へ。その後、4噛む力など、食いしばり度をチェック。総合的な診察によって、数日後、5一人一人に合わせたマウスピースが完成! 食いしばりによる全身のゆがみがひどい人には、あごや肩などの骨格矯正の施術も行われる。

歯ぎしりがなくなるのは嬉しい
「食いしばりで、こんなにいろいろな検査があるとは! 食いしばりの自覚があまり強くなかったのに噛む力の異常な強さにさらに驚愕。マウスピースで長年の歯ぎしりが治るのは嬉しい!」

先生から一言



のぶ:デンタルクリニック 理事長 小原澤友伸先生
「筋肉の強い緊張によって起こる食いしばりには、マウスピースとともにボツリヌス菌注射治療(ボトックス)を併用する場合も。一人一人に合う治療が違いますから、ぜひご相談を!」