

もしかしたらあなたも...? **ブラキシズム** チェックしてみましょー!

START

このレッドゾーンで3つ以上あてはまる方は
ほぼ「ブラキシズム」があるでしょう。

<p>レッドゾーン</p> <p>① 歯ぎしりをしているとき家族から指摘されたことがある</p>	<p>② 集中している時緊張している時など無意識のうち咬みしめていることが多い</p>	<p>③ 歯科で「歯ぎしりや咬みしめをしていけない」ときかれたことがある</p>	<p>④ 歯が割れた(折れた)ことがある</p>
<p>⑨ 言いかたが「たびたび」はあれる</p>	<p>イエローゾーン</p> <p>⑧ 頭痛が多い</p> <p>⑦ 肩こりが多い</p>	<p>⑥ 歯がかなりすり減っている</p>	<p>⑤ 頬の内側、舌の周辺に歯の跡がついている</p>
<p>⑩ 犬歯やその前後の歯の先端が極端にすり減っている</p>	<p>⑪ 朝起きたときに口の周辺にこげばいがある</p>	<p>⑫ 歯ぐきが硬く隆起しているところがある</p>	<p>⑬ 歯のつけ根が「ぼんぼん」</p>
<p>⑰ ストレスがたまりやすい</p>	<p>⑱ エラがはっている</p>	<p>⑮ あごの関節に痛みがあたりカクカク音がする</p>	<p>⑭ 虫歯でもないのにしみる(知覚過敏)</p>

レッドゾーンで1つ以上該当し、イエローゾーンでも3つ以上あてはまる項目があれば「ブラキシズムの可能性が高い」といえるでしょう。

