

2022年7月8日

## サンスター健康啓発冊子 Mouth&BodyTopics 「歯ぎしり・食いしばりから考える全身の健康」を発行 ～専門家の最新の知見とセルフケア方法を掲載～

サンスターグループ(以下サンスター)は、人生100年時代に向けて、お口の健康から全身の健康を考える健康啓発冊子「Mouth & Body Topics 健やかな口 健やかな身体」より、Vol.6「歯ぎしり・食いしばり」から考える全身の健康を発行し、本日ホームページにて公開しました。

本冊子は、「歯ぎしり・食いしばり」に悩む多くの患者さんを診察してこられた日本大学松戸歯学部クラウンブリッジ補綴学講座 教授の小見山 道(こみやまおさむ)先生と、口腔生理学の観点から睡眠のメカニズムを研究されている大阪大学大学院歯学研究科口腔生理学教室 教授 加藤 隆史(かとうたかふみ)先生へのインタビューをもとに歯ぎしり・食いしばりの健康への影響、睡眠との関係、改善のためのセルフケアなど、図解を交えてまとめたものです。

サンスターは今後もお口の健康から全身の健康を考え、人々の健康寿命の延伸に貢献することを目指した啓発活動を進めてまいります。



「Mouth & Body Topics Vol.6 「歯ぎしり・食いしばり」から考える全身の健康

URL: [https://jp.sunstar.com/oralcare/useful/mouth\\_and\\_body/pdf/mouth\\_and\\_body\\_06.pdf](https://jp.sunstar.com/oralcare/useful/mouth_and_body/pdf/mouth_and_body_06.pdf)

## Vol.6「歯ぎしり・食いしばり」から考える全身の健康の主な内容

■小見山 道先生 博士(歯学) 日本大学松戸歯学部クラウンブリッジ補綴学講座 教授



- ・歯科医療に加わった「力のコントロール」の観点
- ・歯ぎしり・食いしばりの原因と発症メカニズム
- ・歯ぎしり・食いしばりによる健康への影響 ～歯・補綴装置 歯周組織 筋肉 その他～
- ・無自覚の人も多い歯ぎしり・食いしばりのサイン ～お口にあらわれる症状～
- ・歯科医院での歯ぎしり・食いしばりへの対応 バイオフィードバック療法ほか
- ・健康的な生活習慣が歯ぎしり・食いしばり改善の第一歩

■加藤 隆史先生 博士(歯学) 大阪大学大学院歯学研究科 口腔生理学教室 教授



- ・眠りのメカニズムと歯ぎしり・食いしばりの関係
- ・子どもの歯ぎしり・食いしばりについて
- ・診断のプロセスと治療について 食べられる歯を残すために
- ・歯ぎしり・食いしばりのメカニズム解明に向けて

■歯ぎしり・食いしばり改善のためのセルフケア

- ・マッサージ
- ・生活習慣の改善
- ・歯科医院での定期的なチェック

## サンスター啓発冊子「Mouth & Body Topics 健やかな口 健やかな身体」について

お口の健康から全身の健康を考えるテーマを選定し、医科・歯科専門家へのインタビュー、関連研究・啓発情報を平易な表現で解説するA4サイズ8ページの啓発冊子として2015年から5冊を発行。①全身の健康を守るための口腔保健、②がん医療現場の医科歯科連携、③災害時の誤嚥性肺炎予防、④健康寿命延伸へのオーラルフレイル予防、⑤歯周病と全身疾患、のテーマを取り上げてきました。今回は、歯を失う要因の一つとして注目されている「歯ぎしり・食いしばり」について、健康への影響、睡眠との関係、改善のためのセルフケアなどを重点にまとめています。

URL: [https://jp.sunstar.com/oralcare/useful/mouth\\_and\\_body/](https://jp.sunstar.com/oralcare/useful/mouth_and_body/)

### 【サンスターグループについて】

サンスターグループは、持株会社サンスターSA(スイス・エトワ)を中心に、オーラルケア、健康食品、化粧品など消費者向けの製品・サービスをグローバルに統括するサンスター・スイスSA(スイス)と、自動車や建築向けの接着剤・シーリング材、オートバイや自動車向け金属加工部品などの産業向け製品・サービスをグローバルに統括するサンスター・シンガポール Pte. Ltd. (シンガポール) を中核会社とする企業グループです。

### 100年 mouth 100年 health

人生100年時代、サンスターが目指すのは、お口の健康を起点とした、全身の健康と豊かな人生。毎日習慣として行う歯みがきなどのオーラルケアは、お口の健康を守り、そして全身の健康を守ることもつながっています。100年食べ、100年しゃべり、笑う。一人ひとり、自分らしく輝いた人生、豊かな人生を送るためにも、お口のケアを大切にいただきたいと思います。今後もお口の健康を起点としながら全身の健康に寄与する情報・サービス・製品をお届けすることで、人々の健康寿命の延伸に寄与することを目指していきます。

