

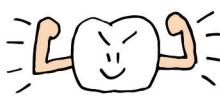
## 体に優しいジルコニアの被せ物について

ジルコニアはダイヤモンドのイミテーションとしてアクセサリーによく使われていますが、セラミック製の包丁の原料も実はジルコニアです。このように美しさと強さを兼ね備えたジルコニアは、他にも様々な素晴らしい特徴があることから、歯科の被せ物としても高い評価を得ています。

### ジルコニアが被せ物として優れている理由

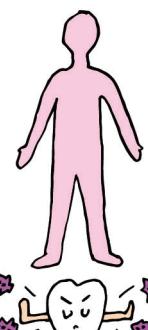
#### 強度に優れる

ジルコニアはセラミックの中で最も硬く、金属にもまさる硬度があります。そのため、かみ合わせの力が強くかかる奥歯や、強度が必要なブリッジなどのケースにおいても、金属を使わずにセラミックのみで作ることができます。



#### 体に優しい

ジルコニアは材質的に安定していて、唾液に溶け出したり、アレルギーを起こしたりすることはありません。また、傷がつきにくいため、プラークが付きにくく、歯茎に炎症を起こしにくいのも特長です。



#### 見た目が美しい

従来の材料では強度の問題で金属の裏打ちが必要なケースが多くありました。そのため透明感が出なかったり、金属のイオンが唾液に溶け出して歯茎が黒っぽく変色してしまったりして、見た目が悪くなってしまうことがありました。ジルコニアであれば、金属を使用せずに作れるため、審美的で自然な見た目が実現できます。



#### 精度が優れている

ジルコニアの被せ物やブリッジは、コンピューターが歯の形を計測し、そのデータをもとに、機械がジルコニアの塊(ブロック)を削り出すことによって作られます。そのため、非常に精度が高いものができるばかり、再度むし歯ができる「二次カリエス」のリスクも低くなります。



## 無意識に歯を接触させる癖はありませんか？

夜間の歯ぎしりや、くいしばる癖が歯や体に良くないことは知られてきています。これは強い力が歯に長時間かかることによって歯にダメージが加わること、そして、あごの筋肉が過度に緊張することによって体の筋肉まで影響が出ることから、そのように言われています。ですが、そこまでの強い力でなくとも、少しでも上下の歯を接触させるような癖があるだけで、歯や体の不調に繋がることがわかつきました。このような、上下の歯を接触させる癖を、TCH(Tooth Contacting Habit=歯列接触癖)といいます。

## TCHの影響とは？

TCHは、本を読んだり、スマホを見たり、料理をしたりなど何かに集中しているときに無意識に現れることが多いようです。本来歯を合わせるのは食事や会話の時であるべきなのですが、それ以外に長時間歯を合わせると、歯やあごの筋肉にも影響が出てきます。例えば、歯の違和感、歯がしみる(知覚過敏)、歯の痛みというような歯の症状に加え、頭痛、肩こり、首の痛み、あごの関節の痛み、口が開きにくい、口の開閉時にあごから雑音がする、など全身的な影響も起こってきます。ご自身に「無意識に歯を接触させる癖」がないか確認してみましょう。

