



とむ歯科



みなさんこんにちは、衛生士 山岸です。
今月は「ナイトガード」についてです。



「ナイトガード」とは...

睡眠中の歯ぎしり、食いしばりによる
歯や顎への負担を軽減するためのマウスピース

ナイトガードのお手入れ方法

- ① お口から出し、水と中性洗剤で洗う
- ② ティッシュ等で水気を取り、専用のケースに入れて保管する



ポイント

- ・ 歯磨きをしてから装着する
- ・ 洗う際、歯磨き粉は使用しない
- ・ 熱湯消毒は絶対にしない
- ・ 装着したままの飲食は控える



食いしばり、ナイトガードについて詳しく知りたい方は
スタッフにお気軽にお声かけください!!