



# 歯ぎしり検査の手順

## 1 準備

用意するもの：筆記用具、皮膚を拭く為のアルコール綿（ウェットティッシュ）など



◀こちらから使い方の動画を見る事ができます

測定器の裏面に専用の両面テープを貼付してください



SD カードが測定器の奥まで挿入されていることを確認してください



両面テープの黄色い台紙を剥がします



透明なシートごと測定器裏面に強く押し付けながらしっかりと貼り付けてください



透明なシートのみ測定器から剥がします。測定器側にゲルと両面テープが張り付いていることを確認してください

測定器横の電源スイッチを ON にし 3 秒間隔で緑色に点滅することを確認してください  
保護カバーを本体に被せ準備完了となりますスイッチを ON にした時刻を裏面に記入してください

※緑のインジケータが点滅しなかったり不規則な点滅をしている場合は医院までご連絡してください



測定器横の電源スイッチを ON にします



測定器正面のインジケータが緑色に点滅することを確認してください



保護カバー



保護カバーを被せた状態

## 2 貼り付け

貼り付ける位置を確認し、装着部位をアルコール綿などで拭いた後、測定器を貼り付けてください



指先を頬に当て奥歯を噛みしめた時、頬の筋肉が膨らむ部分に貼り付けます



皮脂汚れや化粧などをアルコール綿で拭き取ります



測定器を筋肉の膨らみに沿って写真の向きのように貼り付けます

## 3 基本動作

基本動作を行ない、その時刻を裏面にご記入ください

〈基本動作〉

- ① 3 秒間力いっぱい食いしぼる
- ② カチカチカチと中くらいの力で 3 回咬む
- ③ 3 秒間力いっぱい食いしぼる

## 4 測定後（起床後）

- 1) 測定器を皮膚からはがす
- 2) 電源スイッチを OFF にする
- 3) 両面テープを測定器からはがす
- 4) 測定器をケースに収納する
- 5) 医院にこちらの用紙と合わせてお持ちください



# 記入用紙

お名前： \_\_\_\_\_

カルテ No. \_\_\_\_\_

貸出日	西暦	年	月	日 ( )	返却予定日	西暦	年	月	日 ( )
-----	----	---	---	-------	-------	----	---	---	-------

貼付け位置に○をつけてください

貼付け位置

**咬筋**  
・奥歯を噛みしめた時  
頬の筋肉が膨らむ部分

※器械を濡らしたり、強い衝撃を与えたりしないでください。

## • 基本動作



3秒間  
力いっぱい食いしぼる



カチカチカチと  
中くらいの力で3回咬む



3秒間  
力いっぱい食いしぼる



動画で見る基本動作はこちら

🕒 時刻を記入して下さい (計測回数は歯科医師の指示に従ってください)

	計測日	スイッチを ON にした時刻	基本動作を行なった時刻
例	6月11日	22時10分	22時15分

🕒 その他就寝時トイレなどで起きた場合はその時刻を記入してください

起きた時刻を記入してください					
	月	日	時	分	
	月	日	時	分	
	月	日	時	分	

◆不明な点は当クリニックまでご連絡ください