

歯ぎしり・くいしばりの話

鎌倉市歯科医師会

跡部 明男

無意識に歯をキリキリと擦り合わせたりグツと強く噛んでしまうくいしばり、この様な状態をブラキシズムと呼びます。こういったブラキシズムが、実は歯を摩耗させたり、治療後の歯を破損するなど重大な悪さをすることをお存知でしたか？なかでも睡眠中の歯ぎしりやくいしばりは、制御されていない大きな力で皆様の大切な歯、歯を支える組織、そして顎関節を痛めてしまいます。歯科医院に何度も通院して、せっかくな快適になつたお口の中の状態が長持ちしないことも深刻な問題です。大切な歯、そして顎関節を守り、治療が終わった快適な状態をで

きるだけ長く維持していただくためには、ナイトガード（マウスピース）を使った力のコントロールが極めて重要です。

ブラキシズムのチェック

実は睡眠時ブラキシズムは、5〜15%の人がしているといわれ、決して珍しいものではありません。ところが多くの人がブラキシズムを自覚していないのが問題です。ブラキシズムを行っていないか、まずはチェックしてみましよう。



- ① 朝起きるとあごが疲れていることはありませんか？
- ② 就寝前より朝の方が知覚過敏を強く感じることはありませんか？
- ③ 治療した詰め物や被せ物がよく壊れませんか？
- ④ 歯が欠けたり、折れたりしていませんか？



⑦ 舌や頬に歯の圧痕はありませんか？



⑧ 口の中の骨が変形し盛り上がった骨隆起はありませんか？



これらのチェック項目に該当する方は、ブラキシズムが疑われるため、お近くの歯科医院に相談してみてください。

ブラキシズムの改善方法

睡眠中のブラキシズムが起る原因は明らかになっていませんが、どんな時に起るかは明らか

になっていきます。実は眠りが浅くなる時に起きるのです。睡眠が心身の健康にとって大切なことはもちろんですが、ブラキシズムの改善にとっても大変重要です。ここでは、眠りの質を改善する方法をご紹介します。

- ① ストレスをなるべく減らしましょう。
- ② 逆流性食道炎の方は治しましょう。

睡眠中に胃液が食道に上がってくると、痛みや胸やけで眠りが浅くなります。

③ 寝酒はやめましょう。
寝酒をして3時間後、アルコールが体内で分解され交感神経が刺激されるため、眠りが浅くなります。

④ タバコをやめましょう。
タバコは健やかな眠りを妨げます。

自分の意志では止められないのが、睡眠中の歯ぎしり、くいしばりです。だからこそ、歯科医師の力を借りた力のコントロールが必須です。起床時にあごが疲れているという方は睡眠中のブラキシズムの有無についてぜひ一度調べてみてください。歯科治療の繰り返しから抜け出すための重要なきっかけになるかもしれません。

（跡部歯科クリニック）