

マウスピースで対応も



【問い】毎晩、歯ぎしりをしていると家族に指摘されています。歯ぎしりをやめることはできますか。（島原市、35歳男性）

【答え】全ての生き物にとって、かむことは生きるために欠かせません。本来、動物にとつてかむという行動は、食事以外には攻撃性の表現であり、ストレス発散をしているともいわれています。

や強力なストレスが加わると生体の適応範囲を超えてしまいます。このような状態では生命活動に対して危険な状態を招くこととなります。ブラキシズムはこのような反応系に対して適応を誘導するような働きをし、ストレス反応を抑制するともいわれています。年末年始などの忙しい時期や試験を控えた方の歯が欠けたり、詰め物が取れたり、顎が痛くなるのは、ストレスに反応した歯ぎしりの影響ではないかと思われます。ちなみに睡眠時に起こる歯ぎしりの強さは、起きている時の約3倍ともいわれています。

しかし、人の場合は、進化の過程でこの攻撃性は抑制され、攻撃性によりストレスを発散するのではなく、歯ぎしり（ブラキシズム）を行うことでストレスを発散するようになつたともいわれています。

程度や強さの差はありますが、ほとんどの人が歯ぎしりをしているものと考えられます。歯ぎしりによりさまざまな症状が起こっていると考えられるときには、睡眠時に装着する健康保険適応のマウスピース（ナイトガード）を作製することもできます。まずはかかりつけ歯科医に相談することをお勧めします。

日常生活で環境からもたらされるストレスに対して自律神経系、神経内分泌系および免疫系の三つのシステムが反応し、生体は安定性を維持しています。この生体反応を「アラスタシス」といい、最終的にストレスに対して生体の適応を誘導しています。

しかし、慢性的なストレス

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8800、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。

歯ぎしりやめられる？

回答者
副島 隆太
雲仙市吾妻町牛口名
まき歯科あづま院長

