平成24年6月18日（月曜）長崎新聞

お口の相談室

すり減る歯に治療必要？

器具で負担軽減、修復も

【問い】先日、妻に歯ぎしりを指摘されました。日中も食いしばる癖があります。そのせいか、歯がすり減っているようです。何か治療が必要でしょうか。（西彼時津町、62才男性）

【答え】歯は、長年使っているとすり減ってきます。減り方がひどいと、前歯では先端が薄くなったり、歯が短くなったりします。奥歯では、かみ合わせの面が平らになったり、くぼみができたりします。進行すると、中の象牙質が露出することもあります。義歯や金属冠でもすり減って穴が開いたり、詰め物が外れやすくなったりします。

歯がすり減ると、かみ切りにくくなるので、さらに強い力でかむようになります。すり減った歯にさらに強い力がかかると、歯がしみたり（知覚過敏）、歯が割れたりすることもあります。特に歯髄（神経）のない歯は強度が低く割れやすくなっています。

このような強い力は歯ぎしりや食いしばりによっても生じます。それらは総称して「ブラキシズム」といわれる口腔（こうくう）習癖の一種ですが、自覚している人は少ないようです。

ブラキシズムは歯周病を悪化させたり、顎（がく）関節や口腔周囲筋などに悪影響を与えて頭痛や肩こりの原因になったりもします。やめさせることは難しいため、マウスピースを就寝時に装着して歯にかかる負担を軽減させるなどの治療法もあります。

歯がすり減って平らになった場合は歯の形を修正し、かみ合わせの高さが低くなった場合は適切な顎の位置で、元の歯の形に修復します。その際は片側かみや頬づえなどで下顎の位置がずれやすいため、十分な配慮が必要です。

普段から口を閉じていても上下の歯はかみ合わせないようにして、顎、頬、唇などの口周りをリラックスさせるように意識しましょう。歯ぎしりなどの癖がある人はかかりつけの歯科医院に相談してください。

回答者
佐藤（さとう） 恭次（きょうじ）
西彼時津町浦郷 さとう歯科院長

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―8601、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（http://www.nda.or.jp/）も参考にしてください。