

安眠妨害 顎・歯に負担

【問い】 以前から歯ぎしりを指摘されています。自覚症状は何もないのですが、治療したほうが良いのでしょうか。
(長崎市、52歳男性)



【答え】 歯ぎしりは三つに大別されます。一つは、歯をすり合わせたときに、ギリギリとした大きな音が出るのが特徴で「グラインディング」と呼ばれます。今回は、これに該当すると思われます。それ以外に、カチカチと歯を鳴らす「タッピング」、音もなくグッと強くかみしめる「クレンチング」があります。三つをまとめて「ブラキシズム(歯ぎしり)」と呼びます。

負担を軽減するには、就寝時にナイトガード(マウスピース)を装着する方法があります。保険が適用され、3割自己負担の場合は3千～5千円程度で作製できます。歯科医院で相談してください。

また、日中でも歯を常にかみ合わせている癖があると、睡眠時の歯ぎしりと同様に、顎や歯に負担がかかります。家具、家電など普段よく目にするものに目印をつけたり、その目印を見たら上下の歯が接触していないか確認し、注意することで意識的に改善できるといわれています。

ちなみに、子どもでも歯ぎしりをすることがあります。大半は歯の生えかわりなどに際して、歯や顎の位置を決めようとする生理現象で、問題ありません。ただし、歯がすり減ってきているときは、大人と同じようにマウスピースを装着したほうが良いこともあります。気になる場合は歯科医院で相談してください。

歯ぎしり 治療は必要？



回答者

古豊育太郎
長崎市銅座町
古豊歯科医院長

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は「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。