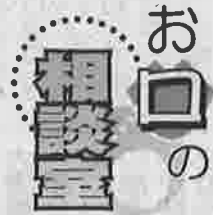


眠り浅いとき過剰な力

【問い】睡眠中の歯ぎしりはなぜ起こるのでしょうか。ストレスの影響もあるのでしょうか。(佐世保市、28歳女性)



眠に引き続いて深いノンレム睡眠が現れ、その後、睡眠がぐっつと浅くなりレム睡眠に移行します。これが一晚に4〜5回繰り返されます。

【答え】キリキリと音を立てる「歯ぎしり」と、音を立てずに歯を強くかみしめる「かみしめ」を合わせた過剰な力の総称をブラキシズムといいます。「ブラキシズムの原因はストレスである」と、昔からよくいわれます。ブラキシズムによって過剰な力が習慣的に加わると、歯や歯を支えている組織および顎の関節や顎を動かす筋肉に負担がかかり、お口のトラブルが起きることもあります。確かにストレスは睡眠中のブラキシズムの一因です。しかしストレスが強い人の歯ぎしりが激しいとは限らず、歯ぎしりとストレスの相関関係は一部の人にしか当てはまらないと考えられています。

睡眠時ブラキシズムが起きるのは、眠りが浅くなるときといわれています。眠りには周期があり、浅いノンレム睡眠に引き続いて深いノンレム睡眠が現れ、その後、睡眠がぐっつと浅くなりレム睡眠に移行します。これが一晚に4〜5回繰り返されます。浅いノンレム睡眠の間は、過性の覚醒が頻繁に発生しますが、ブラキシズムはこの一過性の覚醒とともに集中して起こります。たとえば、いびきをすると息が苦しくなるために、たびたび眠りが浅くなり、眠りのサイクルが乱れることで、ブラキシズムの発現も頻繁になります。睡眠時ブラキシズムの対策としては、まずは眠りの質を改善すること、ブラキシズムが出現する時間帯を減らすことです。それには①いびきを治す②たばこをやめる③ストレスを減らす④寝酒をやめる⑤などがよいとされます。もうひとつ確実に有効なのが、マウスピース(ナイトガード)の使用です。歯に対するストレスを最小限に抑える方法です。歯ぎしりでお悩みの方は、かかりつけの歯科医師に相談しましょう。

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、〒80521-8601、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。

「歯ぎしり」はなぜ起こる

回答者 榎 陽一 (つばき) (よういち) 佐世保市黒髪町 つばき歯科クリニック院長

