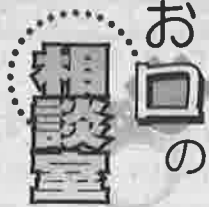


# 気付いたら歯科を受診



【問い】夫から歯ぎしりを指摘されました。これまで自分では気付かなかったので、半信半疑です。症状が出るまで様子を見ていいのでしょうか。(長崎市、43歳女性)

## 睡眠時の歯ぎしり



回答者  
まつもと ひろし  
長崎市扇町 浩志  
扇町歯科医院長

【答え】歯ぎしりは寝ている間に行われ、自覚が難しいものです。相談者のように、睡眠パートナーの指摘で初めて知ることがよくあります。本人も気付かないうちに歯に悪影響を及ぼす恐れがある、顎の有害な運動です。

一般に通常の食事では、歯にそれほど強い力ばかりありません。しかし睡眠時の歯ぎしりでは、その人の最も強くかんだ力(体重程度)を超えた力が、歯にかかっていたとの報告もあります。▽歯や歯のかぶせ物、詰め物の破損▽顎の関節や筋肉のこわばりや痛み▽歯周病の悪化など、お口のさまざまなトラブルの原因になります。

睡眠時に起こるため診断が難しく、詳しく知るには、睡眠時のかむ筋肉の活動を調べる必要があります。以前は入

院して検査しなければなりませんでしたが、4月から「睡眠時歯科筋電図検査」が保険適応となりました。簡易ですが、自宅で睡眠時の筋活動を調べることができます。

原因に関しては▽ストレス▽歯並び▽飲酒▽喫煙▽遺伝的要因▽薬の作用などが考えられています。はつきりと分かっていますが、治療は対症療法が中心となります。

最も一般的なのはマウスピースによる治療で、歯列全体を覆う装置を作成して睡眠時に装着します。歯やかぶせ物などを保護する役割に加え、歯列全体で力を受けるため、過度の力が1カ所にかかることを防ぐ目的があります。

現在、口のさまざまな症状を予防するため、口腔内の細菌の管理と並び、歯ぎしりなどの口にかかる力の管理が重要視されています。起床時に顎の筋肉がこわばる方、かぶせ物や歯の破損が度重なる方は一度、かかりつけ歯科医にご相談ください。

### 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「80020ながさき」で検索できますので参考にしてください。