

おうちの  
相談室

【問い】家族から夜間に歯ぎしりをしていると言われました。歯ぎしりは歯に良くないと聞きますが、何が良くないのですか？ (長崎市、52歳男性)

【答え】「歯ぎしり」「かみしめ」など、お口やその周辺の器官に見られる習慣的な癖を総称して「ブラキシズム」と呼びます。無意識に起こっているため、自覚していないことがほとんどです。また無意識のため力の加減がなく、起きている時にかむ最大の力よりも、数倍もの力が歯や周囲の骨にかかり悪影響を及ぼします。多くの人にブラキシズムがありますが、それが原因で歯を失うことが多いことはあまり知られていません。

代表的なパターンは▽歯ぎしり型(夜間就寝中、上下歯全体を横にギリギリこすり合わせる)▽かみしめ型(夜間や日中に関わらず上下の歯をかみしめる。音が鳴らないので気がつきにくい)▽きしませ型(一定の場所の歯で

夜間の歯ぎしり

悪影響で歯失うことも

ギリギリこすり合わせる)▽タッピング型(カチカチと上下の歯をかみ合わせる)―などです。ブラキシズムが原因で▽歯がすり減る、欠ける、折れる▽詰め物やかぶせ物が外れる、穴が開く▽入れ歯が壊れる、安定しない▽知覚過敏▽歯周病の悪化▽歯並びの乱れ▽原因不明の歯や舌の痛み▽顎関節症・顔面の歪み・頭痛・肩こり―など、さまざまな症状が出ます。

原因はまだはつきりと解明されておらず、完治は難しいです。しかし、歯科医院でナイトガード(マウスピース)を製作、装着することでブラキシズムから歯を守ることが出来ます。問題があるかみ合わせや治療が必要な歯は治療をして、口内環境を整えることも大切です。

1日24時間の中で上下の歯が接触するのは平均20分弱です。それ以上にかみしめたり歯が接触したりするのを避けるよう意識しましょう。食事は左右均等にかみ、極端に固い物を過度に食べないよう注意し、睡眠環境を整えストレスをためないようにするなど、日常の行動を改めることも重要です。心当たりのある方は、かかりつけの歯科医院で診てもらったことをお勧めします。

回答者  
上田 志保  
うえだ しほ



上田歯科医院長

(長崎市丸山町)

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。