

公益社団法人茨城県歯科医師会
広報委員会 大木勝生

「歯ぎしり」や「喰いしばり」の悪影響について

むし歯や歯周病は、主に細菌感染を原因とする疾患ですが、この細菌感染以外に、歯に加わる不適切な「力」も歯や歯列、歯周組織にダメージを与えます。特に、歯周病のある歯にこの不適切な「力」が加わると、歯周病の進行が助長されます。今回は、その「力」の中でも、力を与える側の大きな要因となっている「歯ぎしり」や「喰いしばり」について解説します。

まず、いわゆる「歯ぎしり」は、専門的には「ブラキシズム」と呼ばれ、「昼間あるいは夜間に行われている緊張、噛みしめ、歯ぎしり、および臼磨運動などの異常機能運動」と定義づけられています。原因としては、ストレス、咬み合わせ等の多くの因子が考えられていますが、まだ発現の詳しいメカニズムは解明されておらず、ブラキシズムをなくすることは難しいと言われています。

また、無意識下で行われるため、本人には自覚がない場合が多く、また、ギリギリという音が出ず気づきにくい場合もあります。ブラキシズムにより生じる症状としては、歯の咬耗（擦り減り）、アブラフラクション（力が原因でできた歯の根元の楔状欠損、エナメル質の亀裂、歯冠・歯根の破折、知覚過敏、歯の移動、食片圧入、咬む筋肉のこわばり、首や肩周囲のこり等）があります。治療法としては、夜間就寝時のブラキシズムから歯と歯周組織を守るため、対症的に合成樹脂製のナイトガードと呼ばれるマウス

ピースを使用します。

次に、「喰いしばり」は、「歯列接触癖」ともいわれ、これは日中に緊張したり何かに夢中になっている時に、上下の歯を接触させる習癖です。正常な方の場合、安静にしているときは、上下の歯は接触せず前歯の部分でおよそ2〜3ミリの隙間があり、食事や嚥下などで上下の歯が接触している時間は、一日のうちでも合計約20分程度と言われています。この喰いしばりも無意識に行われていることが多く、肩こりや片頭痛（側頭筋の筋肉痛）、顎関節の異常などの原因となります。治療法としては、「唇を軽く閉じて、上下の歯は離して、顔の力は抜く」という日常生活での意識づけを行い、食事の時以外は上下の歯が接触しないように注意します。また、不必要に硬い物を好んで食べない事、早食いはやめて、軽い力で回数を多く、左右均等に噛み、時間をかけてゆっくりと噛むことを心がけます。日常よく目にするもの（テレビ、家具、車のハンドル、筆記具等）に目印をつけて、その目印を見たら、上下の歯が接触していないかを意識すると良いでしょう。詳細については、かかりつけの歯科医院に相談して下さい。

茨城県 ご当地お坊さん



茨城県歯科医師会 PRキャラクター

●次回掲載予定 11月18日(火)

