

# DENTAL NEWS

デンタルニュース

Vol.17

歯とお口のマメ知識

## 歯ぎしり

- 歯ぎしりとは
- 歯ぎしりの種類
- 歯ぎしりの原因
- 歯ぎしりの治療



アス横浜歯科クリニック

## 歯ぎしりとは

隣で寝ている人に「歯ぎしり、うるさいよ」と言われたことはありませんか？または、隣で寝ている人が、いびきとは違う大きな音を立て、びっくりしたことはないでしょうか？

「歯ぎしり」とは無意識に「きりきり」「ぎしぎし」「かちかち」といった音を発するもので「咬合（こうごう）神経症」または「ブラキシズム」ともいいます。＊食いしばり（噛みしめ）のように音がないものもあります。

症状としては「歯のこすり合わせによる騒音」「あごがだるい」「歯が減る」「歯ぐきが下がってくる」「歯の根元がえぐれてくる」「冷たいものがしみる（知覚過敏）」「歯が折れたり割れたりする」などがあります。歯ぎしりの最中は本人の自覚がなく、他人からの指摘で気づくケースがほとんどです。



### 昼間も歯ぎしりをしているの？

夜の歯ぎしりは睡眠障害の一種で、浅い眠りの時（レム期）に起こります。睡眠中は脳皮質が抑制されて噛む力をコントロールできず、強い力であごの筋肉を動かし、歯を擦ります。

これに対し昼間の歯ぎしりとは、仕事に集中している時、緊張している時、悔しい時などに「無意識に歯と歯を食いしばっている」状態です。

### 歯ぎしりはなぜ本人にわからないの？

起きている時、音は筋肉から脊髄を通り脳へと伝えられますが、睡眠中は感覚器の伝達経路が遮断されるために、あごで起こっている歯ぎし

りを感じできなくなります。

他人からの指摘がなければ、自分の歯ぎしりに気づくことはほとんどないといってよいでしょう。

### 歯ぎしりは誰でもしているの？

歯ぎしりは、睡眠中の「ギリギリ」等という不快な音を出すことで知られていますが、実際には「音なしで歯ぎしりをしている」人の方が多く、最近では、「歯ぎしりをしない人はいない」といわれています。

なかでも、「負けず嫌い」「競争心が強い」「目的意識が高い」「多忙」といった性格の持ち主が歯ぎしりしやすい傾向にあります。

### 歯ぎしりは病気なの？

正常人でも、睡眠中に約10～20分ぐらいは歯ぎしりをするので、病気かどうかの判断は難しいところです。

しかし、歯ぎしりは健康な歯やアゴに負担をかけることが多いので、一度歯科医院で相談することをお勧めします。

## 歯ぎしりによる影響

歯ぎしりは睡眠の妨げになるばかりではなく、歯や歯ぐきにも影響を与えています。

たとえば歯ぎしりにより歯にかかる圧力は、ものを噛んでいる時の数倍から数十倍にもなるといわれています。

- あごへの影響～顎関節症など
- 歯への影響～歯が擦り減ったり、折れたり、歯周病の進行など
- 全身への影響～顔面痛、頭痛、耳鳴り、肩こり、腰痛のほか、熟睡できない、倦怠感、自立神経失調症など

## 歯ぎしりの種類

歯ぎしりのタイプには大きく分けて3つあるといわれています。

### グラインディング

一般的に「歯ぎしり」といわれる症状で、「きりきり」「ぎしぎし」等と音がします。歯ぎしりの中で最も多いタイプで、歯を横にずらしながら歯をこすり合わせ、きしり音を発します。

主に睡眠中におこる症状で、歯の磨耗を起こします。



▲こすり合わせて音が出る

### クレンチング

上下に力をかけて歯を押し付けるもので、噛み締めたままの状態が習慣化している状態です（噛み締め、食いしばり状態）。発症例は多いのですが、音がなく、本人も周囲の人も気がつかないことが多いです。



▲力をかけて押し付ける

### タッピング

上下の歯を「カチカチツ」と小刻みに歯を打ち鳴らす歯ぎしりです。歯ぎしりのタイプとしては少数です。



▲カチカチと小刻みに鳴らす

## 歯ぎしりの原因

歯ぎしりの原因は大きく3つ。「習慣」「歯のバランス」そして「ストレス」が原因といわれています。

### 習慣的な要因

職業や職種によって歯ぎしりが多くなることも。プロ野球選手のように、瞬間的に歯を食いしばることが多い職業に就いている人は、それが原因で歯ぎしりと同じような症状が現れることがあります。

### 噛み合わせが悪い

治療で高さの合っていない被せ物が入ったり、歯列矯正などで噛み合わせのバランスが崩れてしまった場合も歯ぎしりの原因となります。

### ストレス

精神的なストレスが原因の歯ぎしりは、3つの中で一番多いといわれています。日中、極度な緊張や、憂鬱な気分、不安な気持ちを感じると、睡眠中に歯ぎしりをしたり、歯を食いしばったりすることで、ストレスを解消していると考えられています。



### その他

- 鼻、のどの炎症による場合
- 枕の高さがあわずにあごが上がった状態の場合
- 甲状腺機能亢進などによる筋肉の緊張状態による場合
- 遺伝的要因による場合 など

## 歯ぎしりの治療

治療には大きく分けると「対症療法」「噛みあわせ治療」「矯正治療」などがありますが、歯ぎしりの治療は、歯科医によって考え方がさまざま、「これがズバリ!歯ぎしりの治療法だ」という決まったものはないのが現状です。

まずは症状を把握し、歯科医院を受診の上、歯科医師に相談して治療していきましょう。

### 対症療法

マウスピースやプレートなど防止装置を使用し、あごや歯などに加わる圧力を和らげて歯の磨耗・睡眠中の騒音を防止します。

#### ●マウスピース

歯ぎしりを防止する装置としてマウスピースの効果は絶大で、きちんと合ったものを使用すればしっかりと歯ぎしりを止めることも可能です。しかし、マウスピースは歯ぎしりの症状を抑えるだけなので、根本原因となる噛み合わせの治療なども併せて行いましょう。

※マウスピースは市販されていますが、歯科医師に相談してマウスピースを作るのも大きな効果が望めるでしょう。

### 噛みあわせ治療

虫歯の治療や噛みあわせ、すり減った歯を元に戻すことで防止効果を得ます。合っていない金属冠の交換や噛み合わせを正しく合わせ、治療します。



### 歯ぎしり矯正治療

防止装置の使用とトレーニングにより歯ぎしりを矯正します。

※マウスピース以外、保険は適用されません。

#### ●「こころ」から歯ぎしりを防止

歯ぎしりの多くはストレスが原因で発生しています。したがって、「こころ」から改善していくのもよいでしょう。

たとえば潜在意識の中に「歯ぎしりをしない」「してはいけない」ということをとどめておくと、意外と効果があります。「軽～い気持ち」で取り組み、寝る時はゆったりとリラックスしましょう。

## 子どもの歯ぎしり

子どもが睡眠中に、ものすごい音をたてて歯ぎしりをすると、親としてはびっくりして心配になることでしょう。しかし、子どもの歯ぎしりは一時的なもので、ほとんど心配ありません。

子どもの歯ぎしりは自然な現象で、「歯の生えかわり」や「あごの骨の発育」に必要なものだと考えられています。子どもは歯がすり減っても生えかわり、周囲の組織も柔軟なので、歯ぎしりをしているても問題が出るということはほとんどないでしょう。

★ただし、中には耳が痛くなったり、顎関節症の症状が現れることがあります。そのような症状が見られる場合には歯科医師に相談し、治療を受けましょう。

