

歯ぎしりって？

1. 歯ぎしり

歯ぎしりとは、睡眠中に「きりぎり」、「ぎしぎし」、「かちかち」といった音を発するもので、咬合神経症またはブラキシズムともいわれ、咬合の異常習癖といえます。食いしばり（噛みしめ）のように音が無いものもあります。

症状としては、歯のこすり合わせによる騒音や、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がつくケースがほとんどです。そのため完治が難しいと言えます。

昼間も歯ぎしりをしている？

夜中に寝ている人の歯ぎしりの音で眠れない経験をした方がいると思いますが、食いしばりも歯ぎしりの一部と考えられると、実は夜だけではなく昼間でもしているのです。昼間の歯ぎしりの特徴は、「気がつく」と上と下の歯がくっついていた状態です。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ます。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。起きている時は歯ぎしりの音を出すことはありませんが、睡眠中は大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

この筋肉を動かし歯を擦ります。

歯ぎしりはなぜ本人にわからないの？

起きている時は、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つてよいでしょう。

歯ぎしりは誰でもしている？

最近では、「歯ぎしりをしていない人はいない」ということが言われています。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、「歯ぎしりをしていない」と考えってしまうからです。

歯ぎしりは病気の？

正常な人でも、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。歯ぎしりは、健康な歯やアゴに負担をかけることになるので、歯科医院で相談することをお勧めします。

2. 歯ぎしりの種類

歯ぎしりのタイプには大きく分けて3つあるとされています。

その1 グラインディング

一般的に歯ぎしりと言われる症状で、「きりぎり」「ぎしぎし」等の音がします。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、きしり音を発するタイプです。主に睡眠中における症状で、歯の磨耗を起こします。

その2 タッピング

上下の歯をカチカチと小刻みに鳴らします。

その3 クレンチング

上下に力をかけて歯を押し付けるもので、噛みしめたままの状態が習慣化している状態です（噛みしめ、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。

3. 子供の歯ぎしり

子供が睡眠中に歯ぎしりをする、親御さんは大変心配になると思いますが、実は子供の歯ぎしりというのは、一般的によく見られます。子供の歯ぎしりは、歯の生え変わりやあごの骨の発育に必要なものと考えられており自然な現象です。子供の場合は、歯がすり減っても生えかわりますし、周囲の組織も柔軟ですので、歯ぎしりをしているからといって問題が出るという事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もありますので、そのような症状が見られる場合には歯科医院へ行き、対策が必要になります。

4. 歯ぎしりの原因

歯ぎしりをしてしまう原因は、主に3つあります。

その1 習慣的な要因から歯ぎしりが出る

職業や職種によっては、ごく少数ではありますが歯ぎしりが多くなってしまうケースもあります。例えば、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の場合には、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。

その2 噛み合わせが悪いために歯ぎしりが出る

被せ物のバランス・あごの異常・噛み合わせによるものです。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などに、歯ぎしりの原因となることもあります。

その3 ストレスにより歯ぎしりが出る

精神的なストレスによるもので、3つの中で一番多いとされています。憂鬱な気分になったり、不安な気持ちになった時、睡眠中に無意識に歯ぎしりをしたり、歯を食いしばったりしています。なぜ、ストレスが溜まっているときに歯ぎしりをするのかというと、その歯ぎしりによってストレスを解消しているからだと言われています。歯ぎしりは、精神的ストレスにより脳や自律神経の異常興奮が原因で生じると考えられています。アルコールやカフェイン、タバコに含まれるニコチンなどもストレスの原因となることが多く、これらが歯ぎしりの原因となっていることも少なくないと言われています。

その他の原因として、

- ・鼻、のどの炎症による場合
- ・枕の高さが合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

歯ぎしりの弊害

歯ぎしりによる弊害は、うるさくて眠れないなど

の騒音に関するものが多く、本人だけでなく、隣で寝ている人にも不快感を与えます。歯ぎしりによって大きな圧力が歯にかかり、歯がすり減ったり、あごの関節の痛み、口が開けづらい、冷たいものがしみる知覚過敏などの障害が出てきます。歯ぎしりがひどい場合、体全体にも影響を及ぼします。

5. 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。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なると言われているのです。具体的には、下記の影響があると考えられます。

あごへの影響…顎関節症が起こる↓あごを動かす音がしたり痛んだりする病気で、口

が開きにくくなります。

歯への影響…歯がすり減る・折れる、歯がしみる、

噛むと痛む、外骨腫（歯の周りの骨突出する病気）が起こる、歯肉炎・

歯周炎を進行させる。

全身への影響…顔面痛、頭痛、肩こり、腰痛

その他の影響…耳鳴りがする、熟睡できない、自律

神経失調症による体の諸症状への影響、ムチウチ症状、イライラや倦怠感

6. 歯ぎしりの治療

治療は大きく分けると対症療法、噛み合わせ療法、矯正治療などがあります。

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歯の磨耗、睡眠中の騒音を防止します。

●一般的な歯ぎしり防止装置：マウスピースやプレート

装置を入れてあごや歯などに加わる圧力を和らげます。

●噛み合わせ治療

むし歯の治療や噛み合わせ、すり減った歯を元に戻ることによって防止効果を得ます。合っていない金属冠の交換や噛みあわせを正しくさせ治療します。

●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する方法です。

（注）マウスピース以外は保険適用されません。

マウスピースで防止

歯ぎしりの治療はまず、原因となる問題を取り除くことが大切です。歯ぎしりを止めるために使用される道具としては、マウスピースがあります。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。ただし、マウスピースは歯ぎしりを防止しているに過ぎませんので、噛み合わせの治療なども併せて行うとよいでしょう。市販されているマウスピースを試してみるのもよいですが、大きな効果を望むのであれば、歯科医師に相談し、作ってもらう方がよいでしょう。

（注）マウスピースをすると歯ぎしりが治るといふわけではなく、歯ぎしりの症状を起さないようにしているだけです。

歯科医師と相談する

歯ぎしりの治療は、歯科医によって考え方が色々あり、これが歯ぎしりの治療法であるという決まったものはないのが現状です。症状を把握し、自分に合った治療法を決めましょう。


(社)日高歯科医師会からお知らせです

日高歯科医師会では、以下の事業を行っています。

1. 無料歯科相談
2. 少人数対象歯の勉強会
3. 歯ブラシアドバイザー
4. スタッフバンク登録制度

詳細に関しましては、日高歯科医師会事務局坂森までご連絡ください。
電話0146-42-2784

日高歯科医師会登録優良歯科医院

日高町	貫気別歯科診療所	中村歯科クリニック	原田歯科医院
日高町立日高歯科診療所	新冠町	田中歯科医院	青山歯科
土井歯科医院	井上歯科医院	東静内歯科診療所	様似町
鎌田歯科医院	新冠ファミリー歯科	波川歯科	島田歯科医院
フォーク歯科	新ひだか町	ふなき歯科	ファミリー歯科医院
門別歯科診療所	ささじま歯科医院	浦河町	えりも町
森歯科クリニック	鮫島歯科医院	宇毛悟歯科医院	にしかわ歯科医院
メイプル歯科トミカワ	アムール歯科医院	吉川デンタルクリニック	
平取町	平野歯科医院	堤田歯科医院	
平取歯科診療所	山口歯科医院	酒井歯科医院	
振内歯科診療所	谷本歯科医院	かつみ歯科医院	

誕生月には歯科検診を受けましょう

社団法人 日高歯科医師会

<http://www.e-hidakashi.com/>

日高歯科医師会歯科衛生士専門学校 推薦入学制度

皆さんは「歯科衛生士」という職業をご存知でしょうか？「歯科衛生士」とは、専門の教育機関（歯科衛生士専門学校）での3年間の教育課程を修了し、国家試験に合格し、厚生労働大臣から免許を与えられる国家資格を持つ職業です。口腔の病気の予防処置、歯科診療の補助および歯科保健指導等を行うことが、主な仕事です。つまり、わかりやすくいうと歯科専門の仕事をしている看護師さんのような方々です。

主な職場は歯科医院や病院歯科ですが、保育所、幼稚園学校、保健所、市町村保健センター、企業、そして介護老人保健施設等と、地域社会にも活躍の場所は大きく広がりをみせています。また、歯科衛生士という職業は生涯続けられることができる仕事です。資格取得後に地元に戻り就職でき、結婚や出産等で一時離職しても再就職することもできます。特に皆さんのお住まいのこの日高管内は、歯科衛生士が大変不足しているのが現状です。

私たち日高歯科医師会では、この歯科衛生士を目指す方々のために「日高歯科医師会歯科衛生士専門学校推薦入学制度」を設立・施行しています。今年度の日高歯科医師会の推薦入学制度は、日高管内の来年度高校卒業予定の生徒（と30歳までの既卒者）を対象に、推薦入学試験を行います。試験に合格した方は、希望する歯科衛生士専門学校へ100%入学ができます。

この制度で進学した生徒は、歯科衛生士国家資格を取得後、地元に戻り、当会会員の歯科医院で就職ができるようにしています。

現在、健康志向の高まる中、口腔の健康づくりを通して、食べる力・生きる力をサポートする歯科衛生士の活動が目まざまざと注目を集めています。当会の「日高歯科医師会歯科衛生士専門学校推薦入学制度」を利用して、日高管内の住民の方々の健康のために、歯科衛生士をめざしてみませんか。

第15号「クロスワードパズル」 当選者発表と答

「健口だより第15号クロスワードパズルクイズ」に多数応募いただき、誠にありがとうございました。応募総数201通、正解者200名の中で厳正なる抽選の結果、5名の方が当選されました。景品として、音波歯ブラシを送らせて頂きました。おめでとございます。なお、発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

前回の答 「ブランコ」

健口だより第16号クイズ

問題：歯ぎしりの治療時に使われる、歯の磨耗や睡眠中の騒音を防止するために、口の中に入れる装置を何と言うでしょうか？

（ヒント：「マ」で始まる6文字の装置です。第2面を参照してください。）

ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、〒057-0033 浦河郡浦河町堺町東1-5-15 原田歯科医院内 クイズ係 宛にご投函ください。正解者の中より、抽選で5名の方に**音波歯ブラシ**を、差し上げます。

切：平成23年8月15日(月) (当日消印有効)

*応募はお一人様一通限りとさせていただきます。ご応募された個人情報、応募者の同意なしに第三者へ提供することはありません。

編集後記

今号は歯ぎしりについて特集をしました。歯ぎしりと言えば、「いびき」と同じように寝ている時の騒音というイメージがありますが、第1、2面に書いてあるように、体にもいろいろ弊害が起こり得ます。自分では気づきづらいものではありませんが、心当たりのある方は、マウスピースなどの装置の使用をお勧めいたします。引き続き、皆様の貴重なご意見・ご質問・ご感想をお待ちしております。

編集人

西川 史一
湯浅 徹雄
原田 一也
舟橋 明郎
波川 博一