

2019年1月発行

* 歯ぎしり・食いしばり～ブラキシズム～



けんせい歯科 歯科衛生士 林 真里

歯ぎしりや、食いしばりの事を「ブラキシズム」と呼びます。

ブラキシズムが起きるのは、眠っている時や、何かに夢中になっている時が多いと言われています。

そのため、本人は、気付きにくいという特徴があります。人間の噛む力は40～60kgで、自分の体重ほどあります。食事の際は、その1/2～1/4程度の力で自然と加減しながら噛んでいます。

ところが、睡眠中や、何かに夢中になっている時のブラキシズムは、加減なく噛みこむ事があります

例えば

- 上下の歯の噛み合わせ面が平らに摩耗している
- 頬の内側の粘膜や舌に歯の圧痕や白い線がある
- 上顎や下顎の内側に骨の出っ張りがある
- ストレス酷い肩こり頭痛がある
- 朝起きた時に口の周りがこわばっている

ということはありませんか？ブラキシズムかもしれません。



ブラキシズムによる悪影響

歯周病の直接的な原因は、プラークですが、すでに歯周病を発症している場合は、歯周病の進行が加速します。知覚過敏を進行させたり、顎関節のリスクを高めたり、頭痛や、肩こりなどの原因となるといった悪影響があります。

原因はストレスと癖。その対策は？

睡眠中のブラキシズムはストレスが主な原因です。

交感神経が興奮した状態では顎の筋肉が過緊張して噛みしめてしまいます。就寝前にリラックスするように心がけましょう。人間は口を閉じている状態では上下の歯は接触していません。必ず0.5～2mm位離れています。日頃から「食いしばっていないか？」と注意することからはじめて、意識するようにしましょう。

ブラキシズムの症状が強い方は「ナイトガード」というマウスピースを入れて歯や歯の周りの組織を保護する方法もありますのでご相談ください。

ナイトガード

ストレスを
減らそう。
なるべく

