

歯ぎしりについて

『家族に歯ぎしりがうるさくて眠れないと言われる』

基本的に自分で気付くというより、周りの人に指摘されることで初めて歯ぎしりをして
いることを知る人がほとんどかもしれません。ようするに無意識にしているということ
です。

ではそもそもなぜ起こるのでしょうか？ 実は原因はまだ明確にわかってはいませんが、
ストレスや歯並びの乱れ、咬み合わせの不良など、子供では永久歯と乳歯の生え変わり
時期に起こる不快感などが関係しているとも言われています。寝ているときにだけして
いるようなイメージもありますが、何かに集中していたり運動しているときなどにも起
こります。

種類としては

- ①グライディング（歯ぎしり） 上下の歯をギリギリ擦り合わせる癖
- ②クレンチング（食いしばり） 上下の歯を強く咬み合わせる癖
- ③タッピング 上下の歯をカチカチと咬み合わせる癖

などがあります。

歯ぎしりをすることでどういう悪影響があるかと言うと、まず歯の咬み合う面がすり減
っていきます。歯がすり減ってしまうほどの力がかかってくるので歯を支える歯肉や骨
にも負担がとてかかり歯周病も悪化することもあります。知覚過敏や顎関節症、頭痛、
肩こりの原因になることもあります。骨隆起というコブのような硬いふくらみが口の中
にできることもあります。寝ているときの歯ぎしりは無意識でおこなってしまうことな
ので、自分の意志で止めることはできませんのでマウスピース（スプリント）をつけて
寝ることで悪影響を緩和させていく治療が必要となります。気になる方は一度歯科医院
で診てもらいましょう。

（一社）北足立歯科医師会

