

これだけは知っておこう！ しておこう！

～歯ぎしり～

友人たちとの泊まりの旅行で、自分がいびきや歯ぎしりをしていることを改めて実感したなんてこと、ありませんか？夜寝ている時の歯ぎしりは、周りの人に迷惑をかけてしまいます。そして、人が眠れなくなるくらいの音ですから、周囲の人だけでなく、自身のからだにも良い影響を与えないということは、想像に難しくないでしょう。今日は歯ぎしりについてみていきましょう。

!?

歯ぎしりというと、寝ている時のギリギリといった歯ぎしりをまず思い浮かべるとと思います。この歯ぎしりはグライディングといいます。他にも、クレンチング(昼夜を問わず歯をかみしめたままている、音もしない)、タッピング(上下の歯をカチカチと音を立てながら律動的に衝突させ続ける)、などの歯ぎしりがあり、これらが合併した症状も見られます。自分が歯ぎしりしていることを知っている人は、家族や周囲の人に指摘されて知った人です。

これは音がでている場合にのみ限ったことです。しかし音がでない状態であっても、歯をかみ締めるように歯ぎしりしている人も多いのです。



歯ぎしりの原因は、大きく二つです。ひとつは、あご筋肉の緊張がアンバランスになっている状態のときに起こる場合です。具体的には、虫歯などで歯が痛いとき、高さの合わない被せものがあるとき、噛み合わせが悪い、などです。

もう一つの原因は、日常のさまざまなストレスであるとされています。歯ぎしりや食いしばりでストレスを発散させようとすると考えられています。また乳歯が永久歯に生えかわる時期にも歯ぎしりをする場合がありますが、これは歯の形や位置を調節するために行っていることで、問題ありません。



歯ぎしりによって起こることがある問題は、以下のようなものです。

・歯に関して…歯がすり減る、歯周組織が損傷される、歯がグラグラになる、歯が外側に広がるように動いてしまう、被せものが欠けたり、取れたりする、など。



・顎に関して…顎関節症（あご動かすと音がしたり痛んだりする）。



・その他…耳鳴り、睡眠障害、頭痛、肩こり、自律神経失調症。突然死に至ることもある睡眠時無呼吸症候群とも関連があるとされていて（はっきりと解明はされていません）、歯ぎしりの直後には、睡眠時無呼吸症が起こることがよくあるといわれています。



歯ぎしりを止めるには、虫歯を治す、噛み合わせの調整、ストレスからの解放など、その原因を取り除けば止まるわけですが、なかなか原因を特定できないケースも多くあります。長年歯ぎしりが続いている場合などは、特に難しいでしょう。そのように歯ぎしり自体を止めることが難しい場合には、歯やあごを傷めないよう寝る時にマウスピースを使ったりなどの治療法も行われています。

歯ぎしりはおもに睡眠中に起こるので、なかなか自覚するのは難しいですが、周りの人から何度も指摘されたことのある方、朝起きたときに顎の周りに疲労感やこわばった感覚がある方は、大事に至らないうちに歯科医・口腔外科医に相談しましょう。