



歯ぎしり・咬みしめは危険！

No.58

「歯ぎしり」は皆さんよくご存知でしょうが、その他に異常な咬み癖として、「咬みしめ」、「食いしばり」、「すり合わせ」があります。これらを総じて**ブラキシズム**といいます。タイプは色々ありますが、実はこのブラキシズムは非常に厄介で、時として歯を失うこともあります。ブラキシズムの原因は、咬み合わせの異常やストレスなどが推測されますが、メカニズムはまだ解明されていません。

睡眠中に起こる歯ぎしりは周囲の人から指摘されて分かりますが、日中起こる「咬みしめ」はほとんどの場合、気が付かない事が多いものです。

次の症状があれば、要注意！

1. 歯が異常にすり減っている
2. 冠や詰め物が外れやすい
3. 歯が欠ける、割れる
4. 口の周りの筋肉がこわばる
5. 入れ歯が壊れやすい

これらの症状はブラキシズムによって、歯に異常な力が加わった結果と考えられます。昔から、「歯を食いしばって頑張る」とか言われるように、「歯ぎしり」や「咬みしめ」は精神的なストレスを発散させる役割も担っています。しかし過度のブラキシズムは歯や歯肉、歯を支える骨(歯槽骨)、口の周りのさまざまな組織に悪影響を与え、障害を起こします。普通、食事をする時の咬む力は最大50～70kgとされていますが、歯と歯の接触時間は短いものです。ブラキシズムの場合は歯と歯の接触時間が長く、強い力(最大で100kgにも及ぶ)が長時間続くので、破壊

的に働き、不幸な結果を招いてしまいます。また、ブラキシズムはその形と強さが多様であり、また実際に起こっている現象を見ることが難しくさらに、計測することも困難なのです。しかも本人が認識することも難しい厄介なものです。

まず、気づくのが第一！

ブラキシズムが原因で歯が欠けたり、割れてしまっただけでは手遅れです。まず、本人が「歯ぎしり」や「咬みしめ」を認識することが第一で、歯科医に相談し、適切な処置を講じる必要があります。



治療法は？

ブラキシズムは歯ぎしり型、咬みしめ型、その混合型とタイプが様々で、対処法も様々ですが、大きく次の二つに分けられます。

1. 咬合性

歯ぎしりに対して、マウスピース様のクッション材を就寝時に装着します。咬み合わせを調整し、歯と歯の接触状態の改善を図ります。

2. 中枢性

メンタル面からのアプローチとして、自己暗示療法や自律訓練法で、脳にブラキシズムの弊害を強く訴えかける。具体的には一番目に付く所に、「歯を離してリラックス」と書いたシールを貼って、いつも自分に言い聞かせることも有効です。



社団法人

柏歯科医師会

Http://www.kamukamu.or.jp

Email : kda@kamukamu.or.jp

