

歯ぎしり、食いしばりで歯に異常

睡眠中の歯ぎしりや食いしばりは、歯が欠けたり折れたりする原因になることがある。放置すると虫歯や歯周病の悪化にもつながる。無意識に行われるため止めるのは難しいが、昭和大学歯学部歯科補綴学教授で昭和大学歯科病院（東京都大田区）の馬場一美院長は「睡眠の質を改善すれば、頻度を減らすことはできる」と指摘する。

ギリギリと首を立てて上下の歯を強くこすり合わせる歯ぎしりや、上下の歯を強くかみしめる食いしばりは、寝ている間に起こりやすい。朝目覚めた時に顎の

疲れや痛みを感じる人、肩の凝りなどがある人は歯ぎしりや食いしばりを疑った方がよい。

「歯ぎしりや食いしばりの癖があると、歯や歯を支えている組織、顎の骨や関節などに過度な力が繰り返しかかるため、さまざまな問題が生じます」と馬場院長。

歯ぎしりは家族から指摘されることもあるが、食いしばりは音が出ないので気付かれにくい。頬の内側や舌の側面に歯の押し付け痕があれば、食いしばりの癖がある可能性が高い。歯の外側は硬いエナメル

歯がすり減り、顎に痛み

歯ぎしり、食いしばりに伴う主な症状

- 奥歯のかみ合わせ面や前歯の先がすり減る
- 朝目覚めた時に顎の疲れや痛みを感じる
- 朝目覚めた時に肩の凝りがある
- 歯が欠けやすい、折れやすい
- 歯の詰め物やかぶせ物などがよく壊れる
- 頬や舌の脇に歯の圧痕がある



質だが、過度な力が加わることで摩擦したり欠けたりすると内側の柔らかい象牙質が露出する。すると、刺激が神経に伝わって知覚過敏を起こしたり、細菌が歯の内部に侵入して虫歯になったりする。

また、歯の強度が落ちるため、ひびが入って欠けたり折れたりしやすくなる。治療した詰め物やセラミックのかぶせ物、インプラントなどにも耐久性を超えた力がかかり、外れたり、破損したりしやすくなる。さらに、歯の根や歯茎への負担が増えるため、歯周病が悪化し、歯を失う危険性が高まる。顎の関節に痛みが

出て顎関節症を起こすことも多いという。

歯ぎしりや食いしばりの原因は不明であり、治療法はない。ただし、眠りが浅い時に起こりやすいという。過度な飲酒や喫煙などの習慣、いびき、ストレスなどは睡眠の質を低下させる原因となるため、生活習慣などを見直して睡眠の質を上げることが重要だ。

また、就寝前に樹脂製のマウスピースを装着して、歯や顎にかかる強い力を軽減する方法もある。「長年歯に強い力がかかった状態が続くと歯へのダメージが強くなり、その結果として歯を失うことはまれではありません。歯ぎしりや食いしばりを疑ったら、早めに歯科を受診してください」

睡眠の質改善し、頻度減らして

奥歯の力
ろくが噛めなくなると
人は一気に弱ってしまふ。
実感です。
歯磨きだけでなく
手入れを心がけて。