

歯っぴ〜 ライフ

◆ 県歯科医師会編 ◆

歯ぎしり(ブラキシズム)が歯の寿命を縮めているかもしれない。歯ぎしりは病気ではなく、日常生活におけるストレスの発散機構として重要な役割を担っています。音がでる、でないはありますが、実は歯ぎしりをしない方がいいかもしれません。しかしそれが原因で、さまざまな障害が起こっている可能性があります。

高良 兼次 (ペリー歯科クリニック・那覇市)



Happy Life 74

歯ぎしり動きで3分類

すばやく動いた状態を繰り返すため「ギリギリ」とした音が出ます。このときの動きは意識があるときに動かそうと思っても、再現でき

も時々見られます。力を入れて上下の歯を強くかみしめて寝ている状態です。顎に力が入っていますが音はほとんどしません。自分の体重ほどの力がかむ人もいます。この三種類が組み合わさって歯ぎしりをしていることもあります。

歯ぎしりから考えられる歯科的問題を挙げると①隣接面カリエス(歯と歯の間

きないほど大きく動かしている人もいます。二つ目は「上下の歯をぶつけあう」。時々見られる歯ぎしりです。下の顎が上下にすばやく動く状態を繰り返して「カンカン」とした音が出ます。軽くカチカチ当てる人から力強くかむ人までさまざまです。三つ目は「上下の歯を強くかみしめる」もの。これ

マウスピースをつけて眠る
悪いかみ合わせの調整



かみ合わせの調整を

睡眠障害⑩歯根吸収⑪筋肉の緊張、などがあります。歯ぎしりの治療でよく行われるのは、かみ合わせの調整です。歯ぎしりが行われても特定の歯に力がかかり過ぎないようにバランスを調整するため歯をわずかに削ります。

そのほかにもマウスピースのようなプレートを作ることもあります。寝ているときだけ上下どちらか一方に歯に合わせた薄い板を歯並びに沿ってはめ込みます。歯ぎしりは上下の歯を擦り合わせることが多いので、マウスピースで凸凹をなくして平らにし、止めるのではなく自由に歯ぎしりしても歯にダメージが無いように作ります。

お口の中のトラブルは実は歯ぎしりかもしれませんが、気になるようなら一度歯科医院にてご相談されてはいかがでしょうか？