

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

歯ぎしりについて

皆さんは朝起きた時、家族や友人から歯ぎしりの指摘を受けたことはありませんか。歯ぎしりの音は同室のスリープパートナーの睡眠を妨げるだけでなく、歯や顎などに悪影響を与えます。

●**種類** 歯ぎしりはギシギシといった音を立てるものだけではなく、次の種類があります。

①歯のこすり合わせ（グラインディング）

一般に歯ぎしりといわれるもので、強い力で上下の歯をこすり合わせる症状。

②歯のかみ締め（クレンチング）

音はほとんどしませんが、強い力で歯をくいしばる症状。

③歯を鳴らす（タッピング）

カチカチと上下の歯をぶつける症状。



●**原因と影響**

睡眠中の歯ぎしりは誰にでもみられる現象で、健康な人でも疲れている時などには一晩に1回あり、通常は10分から15分程度で収まります。歯ぎしりは自覚していない人が多く、原因は明確になっていませんが、心理的ストレスや疲労、かみ合わせの不良などが要因と考えられています。また睡眠の浅い時に生じることが多いため、睡眠時無呼吸症候群の方は歯ぎしりを起こしやすい状況となります。歯ぎしりが習慣化すると歯がすり減るだけでなく、顎の関節に力が伝わり顎関節症や顔面痛、筋の緊張による頭痛・肩こりなど身体にいろいろな症状が起こる可能性も示唆されています。さらには、冷たいものがしみる知覚過敏や歯周病を悪化させる要因とも考えられています。

<歯ぎしりセルフチェックリスト>

- 起床時に顎が疲れている、だるい
- 原因不明の肩こりや頭痛がある
- 歯にひびが入っている箇所やすり減っている箇所がある
- 工作中など、日中の集中しているときに気が付くと歯をかみ締めるクセがある
- 頬の内側にかんだ跡がついている
- 冷たいものを飲食すると歯がしみる



●**予防と改善**

昼間でも歯のかみ締め気付いたら、意識的に軽く口を開けるなどして顎の緊張を緩めるようにしましょう。就寝中に上下の歯が直接当たらないようにマウスピースを装着する方法や、もともとの原因が歯のかみ合わせの悪さにある場合は、まず歯の治療や矯正を行う必要があります。歯科や口腔外科で相談してみましょう。

参考

OMRON 健康コラム vol.57 歯ぎしりの影響と対策

●**クリニックよりのお願い**

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック

〒503-0836

岐阜県大垣市大井2-44-2

TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839

予約専用TEL 0584-47-9898

http://www.murai-clinic.jp