




皆さんこんにちは。今年もカープはやってくれましたね！セ・リーグ連覇です！！これからCS、日本シリーズとまだまだ目が離せません。熱い声援を送り、盛り上がって行きましょう！！   



## あなたは大丈夫？ 歯ぎしり・食いしばり

歯が悪くなる原因は虫歯と歯周病だと思われがちですが、実は「歯ぎしり」「食いしばり」も原因となっていることはご存知でしょうか？ 特に睡眠時のそれは起きている時の何倍もの力がかかっています。当然その力を受け止める歯には大きな負担がかかり、歯のすり減り・破折、支える骨の吸収などを起こしてしまいます。「歯ぎしり」「食いしばり」を自覚している人は少ないですが、2人に1人はしていると言われていて、ギシギシと歯をこすり合わせるようなタイプ（グライディング）の歯ぎしりは音がするので周囲からの指摘もあるでしょうが、同じところで咬みしめるタイプ（クランチング）の食いしばりはあまり音がしないため指摘されることがありません。気付かないうちに口腔内や身体に不調をきたしているというケースが多くみられます。歯ぎしりの原因についてははっきりと解明されていませんが「ストレス」は少なからず関連していると言われています。

### 歯ぎしり・食いしばりをチェック！

自分ではなかなか気付かない歯ぎしり・食いしばり。まずは自分にその癖がないかをチェックしてみましょう。以下の項目にあてはまるものがある方は歯ぎしり・食いしばりをしている可能性が高いといえます。

- 朝起きた時、こめかみや口の周りが疲れている、もしくは痛みを感じる
- 歯や歯ぐきが痛い
- 顎がだるい、もしくは痛みがある
- 歯ぐきや歯が水にしみる
- 人と話をしないで、仕事・料理・読書・ゲーム・運転…などに集中しているときに上下の歯が触れている
- 慢性的な肩こりや頭痛に悩まされている
- 頬の内側の肉や舌に歯の跡がついている
- 犬歯の先が擦り減って平らになっている
- 歯のつめものやかぶせものがよく取れる

### 歯ぎしり・食いしばりが体に及ぼす悪影響

【顎への影響】寝ている間の無意識の食いしばりでは歯や顎に体重の何倍もの力がかかっているとされています。これにより、あごを動かすと音がしたり痛んだりする「顎関節症」を引き起こすことがあります。

【歯周組織への影響】必要以上に強い力がかかることによって

歯とそれを支える歯槽骨、歯と歯槽骨の間にある組織（歯根膜）にダメージを受けます。これらの支えが弱くなった歯はだんだんと揺れるようになってしまいます。さらに進行し、大きく揺れるようになると歯が「すりこぎ」のようになり歯槽骨はさらに擦り減っていきます。支えを失くした歯は、最終的には抜くしかなくなってしまいます。

【歯への影響】歯ぎしり・食いしばりで歯に強い負荷がかかると、歯が割れてしまうこともあります。これを歯牙破折といいます。歯が割れてしまうと、その亀裂に小さな隙間が生じてそこから細菌感染が始まってしまいます。

【全身への影響】歯ぎしり・食いしばりによって歯や顎に負荷がかかっているということは、身体が緊張し神経に異常な信号が送られていると考えられます。交感神経が優位になり、睡眠時であってもリラックスできないためどうしても睡眠の質が低下し、筋肉の緊張や肩こり、頭痛などの症状が引き起こされやすくなります。身体を十分に休めることができずストレスの原因となります。そもそも歯ぎしり・食いしばりは主にストレスによって起こるものなので、ストレスがストレスを呼ぶ「負のスパイラル」が起きることになります。

### 歯ぎしり・食いしばりへの対処法

～起きている間の食いしばりへの対処として意識改革があげられます。「噛みしめない」という意識を持つだけでも違います。貼り紙法といって、目に付きやすい場所に貼り紙をし、それが目に入った時に自分が食いしばっていないか確認するというもの。自分がどれほど食いしばっているかを知るだけでも意識改革に効果的です。

～睡眠時、無意識のうちの歯ぎしりや食いしばりに最も効果があるのはマウスピース（ナイトガード）の装着です。歯にかかる負荷をマウスピースでやわらげ、歯や歯周組織などにかかるダメージを緩和します。



- ① 歯の擦り減りを防止します
- ② 力の分散…歯列を連結固定することで特定の歯にかかる負担を低減。歯や歯根の破折防止、セラミックなどのかぶせものやつめものの破損脱離防止になります。