

# 歯のはなし

## “歯ぎしり”でお悩みではありませんか？

寝ている間に知らず知らずのうちにやっている「歯ぎしり」。自分では自覚できないため、友達と一緒に泊まりした時はとても心配…という人も多いのではないでしょうか。また、起きている時にも無意識に歯ぎしりをしている人もいます。これは、就寝中のような歯をすり合わせるものではなく、細かく噛み合わせたり、歯を食いしばったりというようなもので、これらも歯ぎしりに含まれます。

歯ぎしりは通常の何倍もの力で顎や歯に過剰な力がかかることで、歯のすり減りや歯が欠けたり、削れたりするだけでなく、歯周病を悪化させたり、頭痛、肩こりなどの症状が出る人もいらっしゃいます。



では、どのようなことが原因で“歯ぎしり”が起きるのでしょうか？

実は、現時点では歯ぎしりのしっかりとした原因はよくわかっていません。いわゆる根拠に基づいた治療にまで至っていないという段階なのです。ですが、こういったことが原因ではないかと想定されることはいくつかあります。



### 歯ぎしりの原因として想定されること

#### ▶ストレスによるもの

歯ぎしりの原因として多いのが“ストレス”によるものと考えられています。憂鬱や不安などの心のストレスを、歯ぎしり、食いしばりをする事で発散させているのではないかと想定されています。

#### ▶噛み合わせの異常によるもの

ある統計によると、噛み合わせの変化によって歯ぎしりがより強く現れる傾向があるため、「歯ぎしりが起こりやすい噛み合わせ、起こりにくい噛み合わせがあるのではないか」という考えもあります。

#### ▶遺伝によるもの

歯ぎしりをする親から生まれた子どもは、当然、顎や顔の形も似るため、歯ぎしりが起こしやすいのではないかと考えた考えもあります。

歯ぎしりの原因がまだはっきりしないとはいえ、対処療法的に治療をしてみると治まるケースも多いので、将来、『歯ぎしりって、これが原因だったんだね』と言われる日がくるかもしれません。



### 歯ぎしりの予防・治療方法

歯ぎしりの原因はしっかりとわかっていませんが、一般的な予防・治療方法は何種類かありますので、代表的なものをご紹介します。

#### ●マウスピースの利用

自分の歯に合ったマウスピースを、夜寝ている間に噛んでおくことで歯の摩耗や消耗を防ぎます。また、歯ぎしりの特徴である“キリキリ”といった音もマウスピースがあるので発生しません。マウスピースはお手軽に取り組みやすい予防法と言えるでしょう。

#### ●矯正治療

歯の矯正は、噛み合わせが原因で起こる歯ぎしりの治療に効果的です。歯の噛み合わせが悪いと、歯ぎしりだけでなく、他にも多くの良くない症状が体に起こってしまうので、早期治療が望ましいでしょう。矯正治療で噛み合わせを直すにはかなりの時間を要しますが、噛み合わせの改善で歯ぎしりが治るのであれば行うべきでしょう。

#### ●リラックスした生活を

歯ぎしりはストレスが原因の場合が多くあるとされています。例えば、無意識のうちに歯を食いしばっていたことがある人も多いはず。これが癖になるのも歯ぎしりの症状の一種だと言えます。このような症状はストレスが原因となっていることが多いので、ストレスをかかえないリラックスした生活を心がけて下さいね。

\* 歯ぎしりにお悩みの方は一度、当院スタッフまでご相談下さい。 \*