



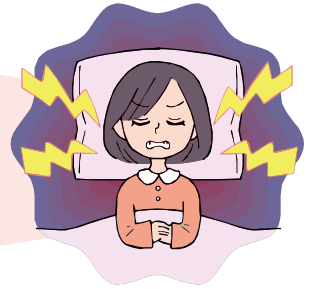
## ストレスが多い人は「歯ぎしり」と「逆流性食道炎」の関係とは？ 要注意！

# 歯のはなし

皆さんは、歯ぎしりをするクセはありますか？ 歯ぎしりは睡眠中にしていることが多いため自覚できている人は少なく、家族などに指摘されて気がつくケースが大半です。一種のクセである歯ぎしりですが、近年「逆流性食道炎の人は歯ぎしりをしやすい」ということがわかってきました。そこで今回は、「歯ぎしり」と「逆流性食道炎」の関係についてお話しします。

### 「歯ぎしり」とは？

歯ぎしりとは、お口の中に食べ物がいない状態で上下の歯を噛み合わせてしまうクセの一種です。就寝中にギリギリと音を立てながら強い力で歯をこすり合わせることもあれば、車の運転中など何かに集中している時に上下の歯を接触させたり、カチカチと噛み合わせることもあります。



### 「逆流性食道炎」とは？

逆流性食道炎とは、胃酸が逆流して食道の粘膜に炎症が起きる病気です。食べ過ぎた時など、げっぷと共に酸っぱい液がこみあげてきた経験をお持ちの方もいらっしゃると思いますが、逆流性食道炎では慢性的にその状態が発生することで食道の粘膜が傷ついてしまうのです。



### 2つの関係性とは？

では、歯ぎしりと逆流性食道炎にはどのような関係があるのでしょうか？

#### 原因のひとつが「強いストレス」

まず、歯ぎしりも逆流性食道炎も原因のひとつに**ストレス**が挙げられます。歯ぎしりは、無意識下で行われる**ストレス発散の手段**と言われ、睡眠中の歯ぎしりが胃潰瘍予防になるという研究報告もあるそうです。また、ストレスがあると**胃酸過多**になるだけでなく、胃酸の逆流を抑制する機能も低下するため、逆流性食道炎が引き起こされやすくなります。つまり、**強いストレスを抱えている人は、歯ぎしりをしやすく、逆流性食道炎にもなりやすい**ということなのです。



#### 胃酸を薄めるために「唾液を分泌」

歯ぎしりは唾液の分泌を促します。上下の歯をカチカチと噛み合わせてみるとわかりますが、**唾液がじんわりと出てきます**よね？

この原理を利用し、逆流性食道炎の人は無意識に歯ぎしりをして唾液を分泌させ、**食道に流れ込んできた胃酸を唾液で中和**しているのではないかとされています。

また、ある実験では、**普段歯ぎしりをしない人の食道に酸を注入したところ、高い確率で歯ぎしりが発生した**という結果も出ているそうです。



逆流性食道炎の中には、**自覚症状がないケース**もあります。「歯ぎしりをしている」と家族に指摘された場合は、逆流性食道炎にもなっていないか注意しておきましょう。