

お口の健康

第20回 歯ぎしりの話



湯沢市・雄勝郡
歯科医師会

ホームページ：
<http://www.yutopia.or.jp/~yoda/>

昔は歯が良くすり減りました。

一番大きな理由は米や野菜に付いた砂や石で、歯が欠けたりすりへったりしていました。今では石抜機の普及ですいぶん減りました。

それなのに、今でも歯がすり減る人がいます。その多くは「歯ぎしり」が原因です。

歯ぎしりにも2つのタイプがあります。

- ① 歯をこすりあわせるタイプ
- ② 歯を食いしばるタイプ

夜にキリキリと音をたてて歯がすり減るのは①のこすりあわせるタイプです。

歯の咬み合わせる面がすり減ってきましたが、歯は元々すり減るようにできているので、よほど酷くないと問題は出ません。

②のタイプは音がせず、あまり歯は減りませんが、歯が欠ける、割れることがあります。また、長時間力が加わることで歯の周りの骨が溶けて緩み、歯周病や顎関節症の原因になります。

◆◆原因◆◆

ストレス、顎の疲れ、かみ合わせの悪さ、枕

の高さが合わないなどが多いのですが、残念ながら原因不明の場合もあります。

成長期は噛み合わせが変化していますから、歯ぎしりするのには普通のことです、成長とともにしなくなります。

◆◆対策◆◆

①の擦り合わせるタイプの歯ぎしりは、寝る前に肩と首のコリをほぐすと共に、口を大きく開け閉めして、唇を動かすことで口周りの筋肉をほぐすことが有効です。

②の食いしばり型の場合は、夜寝ている間とは限らず、昼間に車の運転やパソコン作業の間に食いしばっている場合が多いです。

時々休憩を入れて、食いしばっていないか、食いしばっているなら口を開閉してマッサージをしましょう。

また、スポーツや力仕事で食いしばる場合はスポーツ用マウスピースで対応できます。

朝起きた口が開きにくい、仕事をしていると口が開きにくくなる、などの症状がある方は、酷くする前に歯科医院で診てもらいましょう。