



# 歯医者さんが教える 歯と口腔の健康管理

〔第22回〕 全身にも影響する“歯ぎしり”にはご注意を

監修／歯学博士 鹿島 健司

皆さんは“歯ぎしり”をしていますか？と言っても、ご自身では分らないですよね。家族に歯ぎしりを指摘されたり、起床時に顎がだるくて疲れた感じがあったり、歯の痛みや舌の違和感などの症状がある場合は、就寝中に歯ぎしりをしている可能性が高いと考えられます。中には、ご自身の歯ぎしりで夜間に目が覚めてしまう笑い話のようなケースもあります。

成人の咬合力（噛む力）は40～70kgと言われていますが、歯ぎしり時には300kgもの力が加わることが解っており、過度の力が破壊的な力として歯や歯肉、顎、顎関節、筋肉に加わってしまいます。そのため、歯ぎしりは周囲が迷惑なだけでなく、本人にもさまざまな問題を引き起こしてしまいます。



写真1 歯の咬耗 写真2 楔状欠損

写真1のような歯の摩耗（咬耗）は中高年の方に比較的多く見られ、中には歯にヒビが入って抜歯に至ってしまうこともあります。歯の根元のエナメル質とセメント質との境目がくさび型に欠損してしまう楔状欠損（写真2）は、しばしば知覚過敏を伴います。



写真3 歯周病による骨欠損

写真3のように、お口の状態が清潔に保たれているにも拘わらず、歯周病で生じるような歯槽骨の吸収が起こる場合があります。写真4、5は、顎の骨が隆起してきてしまったもので、強い咬合力が骨に影響を及ぼした結果と考えられます。組織的な異常は無いのですが、食べかすが溜まりやすくなって歯石沈着を起こしやすくなったり、義歯を作製する際に骨の出っ張りが邪魔になってしまうこともあります。



写真4 下顎骨の隆起 写真5 上顎骨の隆起

図1は、食べ物を噛むことに関係している筋肉を示して

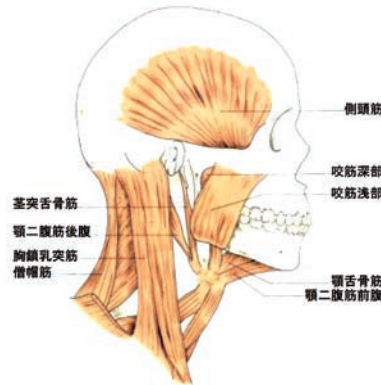


図1 噛むことに関与している筋肉

いますが、噛むことによって、頭（側頭部や後頭部）や頸、肩部の筋まで影響が及んでいることがお解りになるかと思えます。歯ぎしりによる異常な力は、口の中がボロボロになるだけでなく、顎関節症をはじめ、頭痛や頸・肩の痛みにも関

連しているのです。最近では、腰痛やひざ痛にも関与しているケースがあることが報告されています。



写真6 スプリントと使用により擦り減った状態

歯ぎしりの原因は科学的にはっきり解明されておらず、多くの場合はストレスと考えられています。自分なりのストレス緩和法を習得してリラクゼーションを図ることが大切です。対症的には就寝中のスプリント（マウスピース）の装着が有効です（写真6左）。写真6右は歯ぎしりによって擦り減ったスプリントですが、歯ぎしりによって強く当たる部位が白く変色してしまっています。

歯ぎしりに心当たりのある方は、かかりつけ歯科医に相談してみてください。

監修／鹿島健司（歯学博士）。1958年1月生まれ。かしま歯科医院院長 日本大学兼任講師。日本先進インプラント医療学会代議員・指導医・専門医