



寝ても覚めても歯ぎしり・食いしばり

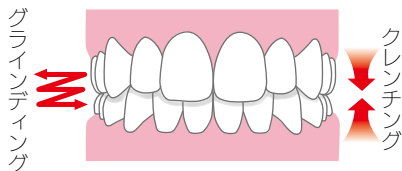
加藤 元（日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科）

キリキリ、ギギギー、寝ている時に同室者の歯ぎしり音に驚かれた経験を持つ方も多いかと思いますが、なくて七癖、歯ぎしり・食いしばりはポピュラーな習癖ですが、度が過ぎてしまうといろいろな厄介な障害が起きてしまいます。

●ブラキシズムとは

歯をこすり合わせる歯ぎしり（グライディング）と、ある位置で上下の歯を噛みしめる食いしばり（クレンチング）を総称して「ブラキシズム」（図1）と呼びます。

図1 ブラキシズム



●ブラキシズムの害

歯の異常な摩耗や破折、歯の痛み、知覚過敏、治療したかぶせものや詰め物の度重なる脱離や破損、そして歯周病の重症化、顎関節症（顎が開かない、開けると痛い、開ける時にカクカク音がする）など、ブラキシズムによる異常な噛み合わせの力は、歯や歯を支える歯周組織、そして顎にダメージを与えてしまいます。

●寝ているときのブラキシズム

朝起きた時に、一過性に頬の筋肉（咬筋：こうきん）やこめかみの筋肉（側頭筋：そくとうきん）に痛みや疲労感があったり、口が開けにくい症状がある場合には、夜間の睡眠時ブラキシズムが疑われます。ブラキシズムの自覚、咬筋の肥大、歯の異常な摩耗のほか、頬の粘膜や舌の縁についた歯がた（圧痕：あっこん）、上あごや歯ぐき部分にできた骨の出っ張り

（骨隆起：こつりゅうき）が見られることも多く、診断の参考になります（図2）。

●目が覚めている時のブラキシズム

目が覚めている時にも無意識に歯ぎしり、食いしばりをしてしまう覚醒時ブラキシズムもあります。歯をこすり合わせる歯ぎしりは少なく、食いしばりがそのほとんどです。強い食いしばりは自覚がありますが、大半は歯列接触癖（Tooth Contacting Habit:TCH）といって上と下の歯を無意識に軽く噛み合わせる癖で、力は弱いものの長時間にわたり持続すると前述のようなさまざまな症状が出ます。

●ブラキシズムをするタイミングと原因は？

ブラキシズムの原因はまだ不明な部分が多いのですが、以前からいわれていた噛みあわせの異常は科学的に実証されておらず、脳（大脳上位中枢）の興奮に由来するものであることが近年わかってきました。睡眠時ブラキシズムは、睡眠が浅くなったタイミングで発生します。睡眠の質が低下すると浅い睡眠が増えますが、睡眠の質を低下させる因子としては、ストレスや不安、過度なお酒の摂取、喫煙などがあげられます。

●ブラキシズムへの対処法

1. 睡眠時ブラキシズムへの対処法

夜寝る直前に、顎に力をいれずにリラックスして寝るイメージを頭に思い浮かべせる自己暗示療法があります。また、歯ぎし

りによる歯の異常な磨耗を防いだり、顎関節への負担を軽くするために、「ナイトガード」と呼ばれるマウスピースを装着するのが一般的です。自分で形を整える市販のマウスピースもありますが、歯科医院で歯の型をとり、一人一人に合った形のものを作ってもらったほうが安全です。

2. 覚醒時ブラキシズムへの対処法

仕事や勉強など、何かに集中しているときに起こりやすくなりますが、ほとんどの方にその自覚がありません。目にとまるところにシールをはり、それを見たら上下の歯がついていないか、顎に力が入っていないかをチェックして、食いしばりを回避する方法があります。

一方、覚醒時ブラキシズムの場合、前歯の内側に舌を押し付けるなど舌の位置が異常な場合が多く、それをリセットする方法も効果的です。舌尖は上の歯の後ろあたりの切歯乳頭というところに触れているのが、舌のホームポジションです。舌尖を正しい位置におくと、上下の歯の間に隙間ができて顎を安静に保てます（図3）。また、日中の食いしばりに気づいた時、入浴時や寝る前に、奥歯をぎゅっと噛み締めた時に硬くなる咬筋を指でやさしく円を描くようにマッサージして筋肉の緊張をほぐしましょう。

忙しくストレスフルな毎日、どうぞ寝る前は心を穏やかにし、顎の力を抜いてお休みください。

図2 舌の歯の圧痕 下の歯の内側の歯ぐき部分の骨隆起

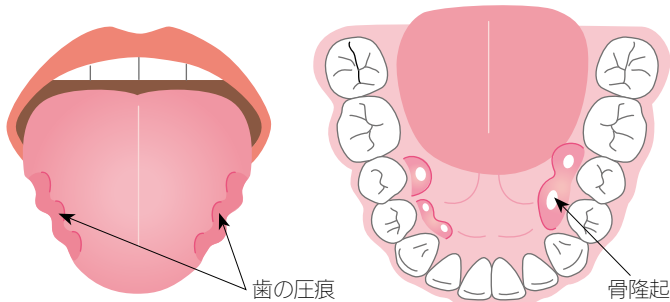


図3 舌尖のホームポジション

