

歯と口の健康週間 (6月4〜10日)

日本人の10人に1人程度が、睡眠中の歯ぎしりに悩まされていると言われています。

歯ぎしりの正確な原因はわかっていませんが、いくつかの考えられる原因があります。

最も多いとされているのがストレスです。無意識に歯ぎしりや食いしばりをする事でストレスを解消していると考えられています。2つ目は噛み合わせや骨格です。3つ目は様々な習慣です。運動や飲酒、喫煙などです。例えばスポーツ選手は力を入れる時に瞬間的に歯を食いしばっています。アルコールやニコチンの摂取によって歯ぎしりが悪化することもあります。歯の生え変わりの不快感により引き起こされる、子供特有の原因もあります。その場合、永久歯に生え変わった後は歯ぎしりがなくなる事がほとんどです。

歯ぎしりや食いしばっている時には、食事の時の数倍の力が歯や歯を支える骨、筋肉にかかっていると言われます。歯ぎしりは口や歯の健康だけでなく、全身に悪影響を及ぼす可能性があります。歯が欠けたり、すり減ったり、歯周病(歯槽膿漏)の症状が現れやすくなります。症状がひどくなると、しみたり痛みを感じることもあります。また、顎関節症の原因にもなります。全身への影響としては頭痛や肩こり、酷くになると腕の痺れや腰痛、倦怠感などを引き起こすことがあります。

歯ぎしりの解決方法として、質の良い睡眠、ストレスをなくすことが有効です。枕は高くせず、寝返りが打ちやすい姿勢で寝るよう心しましょう。噛み合わせは年齢やお口の状態の変化などによって、常に変化していきます。以前は歯ぎしり

をしていなくても、何かのきっかけで噛み合わせに変化が起これば、歯ぎし

過大な力が体を蝕む

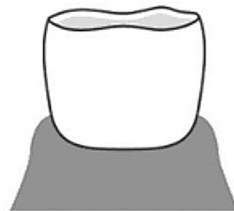
～歯ぎしりと健康の関係～

在もつとも一般的に行われている治療法はマウスピースを用いた治療法です。主に、睡眠時に使用し、上下の歯が直接当たらないようにするものです。歯ぎしりの不快音も軽減されます。少し違和感がありますが、慣れるとほとんど気にならなくなります。マウスピースの治療は保険適用ですので経済的に負担が少なく済みます。歯ぎしりを完全に無くすことは難しいですが、改善させることは可能です。

詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談ください。
(鶴岡地区歯科医師会)



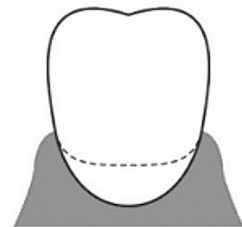
口を開けると顎が痛い、ガクッと音がする



歯がすり減る



詰め物、かぶせ物が取れやすくなる



歯茎が痩せて下がる