

はやした歯科新聞

7
July

<http://www.hayashita.jp/>



歯ぎしりとは

歯ぎしりは自分で自覚している人もいれば自分で全く気がついていない場合も結構あります。

○歯ぎしりとは

歯ぎしりは自分で自覚している人もいれば、自分で全く気がついていない場合も結構あります。歯ぎしりというと、歯をギリギリこすり合わせるイメージがあるかもしれませんが、音がしない歯ぎしりもあります。この場合は本人のみならず周囲の人にも気づかれにくいいため、放置されて様々なトラブルの原因になることもあるので要注意です。

歯ぎしりにはこんな悪影響が

歯ぎしりは体重ほどの力が歯にかかり続けると言われており、それによって次のような悪影響が及ぶ可能性があります。

歯が異常にすり減る

上下の歯をギリギリし続けることにより、歯がすり減り、歯の高さが低くなっていずれ見た目も老けて見えるようになります。

歯周病が進行する

歯周病を悪化させる要因に「過剰な力」があります。歯ぎしりを放置することで歯周病の進行が一気に加速する可能性があります。

歯が欠けたり割れたりする

歯が欠けたり割れたりする原因に歯ぎしりが大きく関わっており、これによって歯を早期に失うこともあります。

知覚過敏を起こす

歯の根元に力がかかり続けることで、その部分がくびれ、知覚過敏を起こしやすくなります。また歯が磨り減ったり歯に亀裂が入ったりすることでも知覚過敏になります。

顎の関節に悪影響を及ぼす

強く噛み続けることで、顎の周囲の筋肉が緊張状態になり顎の関節にも大きな負担がかかり続けます。そのため口が開きにくくなったり、顎の周囲に痛みが出る原因になります。

就寝中の影響

周囲の方の睡眠の質に影響することもある。



○歯ぎしりの対処法

歯ぎしりの具体的な対処法としては、歯ぎしりを起こす原因となっているストレスやアルコールの過剰摂取、逆流性食道炎などの原因を改善したり就寝時は歯や顎の関節を強い力からガードするマウスピースをしたり、という方法が行われます。

マウスピースで就寝中の歯ぎしり対策

眠っている間に上下の歯が合わさることは誰にでもあります。しかし、その程度がひどければ、悪影響が起こる前に対処することが大切です。

歯ぎしりを周囲の人に指摘されたことがある、歯が大きく磨り減っている、歯の知覚過敏がある、朝起きたときに顎の周囲がこわばっていたり、痛みがある、といった方は就寝時にマウスピースをつけるといった対策があります。

歯科医院で歯型をとって作る、自分のお口に合ったマウスピースを使いましょう。

※マウスピースは市販品もありますが、しっかり歯型に合っていないとかみ合わせや歯並びに悪影響を及ぼす場合があります。

歯ぎしりが原因？ 顎の筋肉が及ぼす体の不調



歯ぎしりや食いしばりをする、食事で噛むときにかかる力の数倍の力がかかり続けます。もしも歯ぎしりや食いしばりが癖になっている場合、顎の筋肉が異常に緊張した状態が続き様々な体の不調の原因になることがあります。心当たりの方はお気軽にご相談ください。

○顎関節症

顎の痛み、口の開け閉め時に起こる顎関節の雑音、口が開きづらくなるなど

○頭痛・首の痛み・肩こり

頭部、首、肩の筋肉などにも影響し慢性的な頭痛や首の痛み、肩こりなどの原因に

○腰痛

顎のズレが起り、それが原因で体にもズレが生じ、姿勢が悪くなり腰痛の原因に

○歯痛のような痛み

顎の筋肉の緊張によって起こる筋肉の痛みが、近接するの痛みとして感じられることも

○その他の症状

めまいや耳鳴り、不眠症、イライラ、疲労感、などの様々な症状

一般歯科、予防歯科、口腔外科、インプラント、審美歯科、ホワイトニング

はやした歯科医院

〒854-0043 長崎県諫早市立石町22番8号

TEL&FAX: 0957-32-8181

