

発行日 2010年9月1日

恵仁会 通信 (戮力共心) vol.20

発行所：医療法人社団 恵仁会 きらら歯科クリニック
〒901-0244 沖縄県豊見城市宜保 370
TEL098-840-5557 FAX098-840-5558



みなさん、こんにちは。

今年の夏は特に暑く熱中症が多くみられます。寝苦しい夜を過ごされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。さらに、いびきや歯ぎしりなどで御家族に睡眠の妨げをし迷惑をかけている場合もあると思います。

今回は、**歯ぎしり**についてお話します。

歯ぎしり(ブラキシズム)とは、睡眠時や覚醒時を問わず無意識に行われる非機能性咬合習癖で3つに型に分類されています。

* グラインディング

上下の歯をギシギシ音をたててすり合わせる運動で睡眠時に多く、一般的に呼ばれる歯ぎしりのこと。咬頭に異常な力が働いたため歯質の崩壊を招きやすい。

* クレンチング

上下の歯を静的に強く噛み合わせること。覚醒時に無意識に行うことが多く、音がでないため発見されにくい。

* タッピング

上下の歯をカチカチと噛み合わせること。

問題は、頻度・強さ・持続時間です。肩こりや頭痛。顎のだるさ。顎関節症。歯がすり減る。知覚過敏。歯周病が進行する可能性がある。歯牙破折などの症状がみられます。

“子供にみられる歯ぎしりですが、これは歯のはえかわりや骨の発育に必要なものでありほとんどの場合自然に治るといわれています。”

治療法ですが、ナイトガードの装着です。

夜間装着して寝ることで、歯や顎にかかる負担を軽減させることができます。

ナイトガードは健康保険が適応されますのでお気軽に御相談下さい。

