

「歯ぎしり、 咬みしめ、 くいしばり」

歯ぎしりや咬みしめ、くいしばり
で歯を失うことがあることをご
存知ですか？

歯には食べる、言葉をしゃべる、
発音するという役割のほかにも、
歯ぎしりや咬みしめ、くいしばり
をすることで、精神的なストレス
を分散する役割もあると言われて
います。ですが、過度にしてしま
うと歯や歯を支えている顎骨や口
の周囲の組織に大きな影響を及ぼ
し、歯を失う原因にもなりかねな
いのです。

歯ぎしりは睡眠中に行っていま
す。ですから自覚することは少な
く、周囲の人に指摘されて気づく
ことがほとんどです。また、音が
出ていなくてもしていることもあ
ります。一方、咬みしめ、くいし
ばりは、日中、夜間に関わらず無
意識のうちに行っていることが多い
のです。私たちは通常口を結んで
いても、歯はあたっていないので
す。ですが、癖で口を結んでしま
うと咬みしめてしまう人もいます。
車を運転している時、TVを見て
いる時、食事を作っている時など、
人によって違います。これらは、

歯や歯肉、顎骨に70kg以上の力で
負担となります。これは、硬い物
を食べる時のように一瞬だけの強
い力より、はるかに負担が大きい
のです。その結果として、歯がす
り減る、冠や詰め物がとれる、む
し歯でもないのに歯がしみる、時
には、歯が割れてしまうこともあ
ります。歯周病に患っている歯で
は、病気の進行を速くしてしまう
こともあります。それ以外にも、
顎関節症や口の回りの筋肉の痛み、
あごのずれ、顔面の変形、頭痛、
肩こりなどがあげられます。また、
顎の骨の一部に硬い隆起がみられ
ることもあります。これは強い咬
む力がかかることで骨が部分的に
増殖したもので、上あごの中央部
下あごの犬歯付近の舌側にできる
ことが多いです。病的なものでは
ないのですが、入れ歯を作る障害
になったり、食べ物があたって痛
みがある時もあります。歯ぎしり
や咬みしめ、くいしばりのメカニ
ズムは、まだ十分には解明されて
いません。原因としては、咬み合
わせの異常などの局所的因子と、
ストレスなどの精神的な全身的因
子と考えられています。その行為
をずうっとしている人もいますが、
生活環境の変化、仕事、病気、受
験などで、一時的にすることもあ
ります。

歯ぎしりや咬みしめ、くいしば

りにより歯が減ってしまった場合
は、詰め物をしたり、冠をかぶせ
たりして形を直し、しみる歯や痛
みがある歯は、咬み合わせの調整
をしたり、割れてしまった歯は、
場合によっては抜いて治療をして
咬み合わせを整えていくことが大
切です。必要に応じてマウスガー
ド（マウスピース）を使用してい
くことも大切です。そして、定期
的に検診を受けることで、早期発
見で少ない治療ですむことも多
いのです。

文 秋田歯科医院 秋田滋夫先生

身体障害者手帳を持つ皆さまへ 身体障害者福祉会を 知っていますか？

身体障害者福祉会は、県や国に
つながる全国組織で、身体に障害
を持つ方が、いろいろな事業を通
じて、明るい福祉の町づくりを目
指しています。

那須町身体障害者福祉会では、
一人一人の希望や夢を実現するた
めに、一人でも多くの方の入会を
お待ちしております。

▼会費 年額1,500円

▼問合せ 那須町身体障害者福祉
会事務局（保健福祉課内） ☎