DENTAL NEWS LETTER

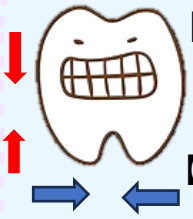
2024.6
VOL.15

発行者：国立国際医療研究センターエイズ治療・研究開発センター

歯の痛み、虫歯じゃないかも！

原因は、**食いしばり・歯ぎしり**かもしれません

歯ぎしり、食いしばりとは？



【歯ぎしり】

●上下の歯を噛み合わせて左右にギリギリとこすり合わせる行為

【食いしばり】

●力を入れて噛みしめる行動

どちらも過度な力が加わります。日常、食事をとる時の咬む力は男性で60キロ、女性で40キロ程度です。しかし、睡眠時の歯ぎしりは顎骨に500キロ、歯には250キロくらいの荷重がかかると言われています。

睡眠時や無意識に行っている事が多く歯科医院で指摘されることが多くあります。

歯ぎしり食いしばり・チェック

□日中集中すると歯を食いしばる癖がある。
□起床時、顎や頬の筋がこわばっている
□舌にギザギザと歯の跡が付いている
□歯がすり減って、平坦もしくは短くなっている
□知覚過敏の歯が多い
□口の中を見て、頬に横線が付いている

などなど。
皆さんは当てはまる事柄はありませんか？
鏡を見て口の中を確認してみてください。

原因は？

ストレスなど様々な要因が考えられていますが、どのようなメカニズムで生じるのか詳しい事は現時点ではわかっていないようです。

歯ぎしり、食いしばりの影響は？

顎関節症

とても強い力がかかるため、顎関節に負担がかかり口を開けると　カクカク音がしたり、口が大きく開けられなくなったり顎関節に痛みが出ることもあります。

歯を支えている顎骨と歯の間にある歯根膜という歯の靭帯と呼ばれている部分に炎症が起こり、負担がかかる部分が激しく痛むことがあります。

歯が欠けたり、歯の根っこが割れて抜歯しなければならない事もあります。また、被せ物が外れやすくなります。

噛むという行為はたくさんの菌が関わっています。そのため、頭痛や肩こりがでることもあります。

歯ぎしり・食いしばりの治療

☆睡眠中の歯ぎしり・食いしばりに関してはマウスピースの使用し上下の歯が直接当たらないようにする方法が一般的です。
🌞日中はいつ、どんな時に歯ぎしり・食いしばりをしているのか自覚し、口に力が入っていたらすぐに力を抜き上下の歯と歯の間に隙間を作る事が習慣になるようにすると良いでしょう。

歯科衛生士です。

既にマウスピースを使用している方もいらっしゃるかと思います。
マウスピースは毎日、使用する物です。
もちろん、お手入れも必要です。
お手入れや日中の保管の方法がわからない時は
いつでもお声がけください。