

令和4年10月26日(水)



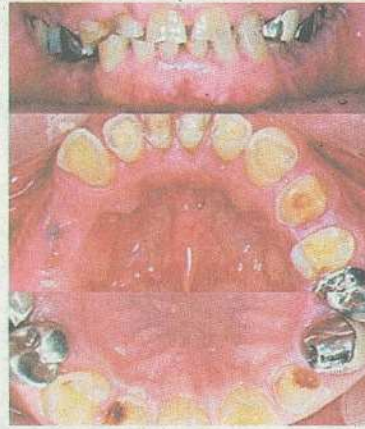
「歯ぎしり」は専門用語でブラキシズムと言い、上下の歯を左右にすり合わせる「グライディング」や1カ所をかみしめる「クレンチング」などの種類があります。

歯ぎしりするとき、その力は強かったり弱かったり、長さも一時的だったり長かったりさまざまです。夜間就寝時または日中活動時だけの場合も、両方の場合もあります。誰でもしている歯ぎしりですが、問題は程度(強さ、頻度と長さ)です。

特に夜間の歯ぎしりは無意識に非常に強い力で行うことがあるため、かみ

歯ぎしり

歯ぎしり患者に見られる歯の摩耗
(日本歯科医師会ホームページより)



合わせに異常が生じることがあります。歯が元の位置からずれたりぐらついたり、口の周りが筋肉痛になったり、顎関節がずれたり、関節音がしたりします。

昼間に弱い力で無意識にかみしめていることもあります。起床時、上下の

歯の間には前歯で2ミリの程度のすきまがあります。つまり、上下の歯は通常接触していません(食事を除くと、上下の歯が接触するのは1日20分程度)。また、かみ合わせがおかしいからと上下の歯を時々接触させて、自分で確認している人がいますが、良い習慣とは言えませんのでご注意ください。

夜間就寝時に行う歯ぎしりは、歯やその周りの組織を守る装置「ナイトガード」を口腔内に装着して治療します。詳しくは、かかりつけ歯科医に相談してください。

日本歯科医師会と鹿児島県歯科医師会は公式ホームページでさまざまな情報を発信しています。日本歯科医師会ホームページのコンテンツ「テーマパーク8020」や「歯とお口の情報番組」は分かりやすいので、参考にしてみてください。

(鹿児島県歯科医師会情報・対外PR
委員 毛利英樹)

かみ合わせに異常も