

2017年11月27日掲載

歯ぎしり

肩こり、偏頭痛の原因にも

歯ぎしりには大きく分けて3つのタイプがあります。

一つは「ギリギリ」と歯をすり合わせるもので、一般的に歯ぎしりと呼ばれているものは主にこれです。

次に「ギュッ」と上下の歯を強くかみ合わせる歯ぎしりです。これは、歯や歯を支えている骨に大きな負担がかかり、歯周病が進行しやすくなる可能性があります。

最後はまれなタイプですが、「ガツガツッ」と歯をぶつけあう歯ぎしりがあります。いずれの歯ぎしりも顎の疲れ、肩こり、片頭痛などの原因となることがあります。

歯ぎしりの最大の原因はストレスといわれています。歯ぎしりはストレスを解消するために行われているとも考えられています。昼間は歯を合わせないように気をつけることができますが、無意識に行われる夜の歯ぎしりは自分では止められません。

そのため、歯科医院で最も一般的に行われる治療法は、「ナイトガード」というマウスピースを作り、夜に装着して寝てもらう方法となります。

マウスピースを装着することによって歯を守るだけでなく、装着することにより安心感を得て、少しでもストレスを軽減させるということも大きな目的の一つです。

歯科医院にて定期的に健診をおこない、歯を積極的に守ってあげることが大切です。