

2016年8月1日掲載

歯と食いしばると  
不快症状現れやすく

無意識のうちに歯をすり合わせてキリキリと音を立てる「歯ぎしり」や、強い力でかみしめてしまう「食いしばり」などの症状を総称して「ブラキシズム」といいます。

これらの症状が原因となり、歯の破損や知覚過敏、顎の関節の障害など、重大な問題を引き起こします。また、口の中だけでなく、頭痛や肩こり、首の痛み、こめかみの痛みなどが、かみしめる時に働く咬筋や側頭筋の過緊張が原因で起こることが多くあります。通常食べる時や飲み込む時に使う筋肉が緊張したり不安定になったりした時に、「ブラキシズム」が起きている場合が多くあります。そのような状態に陥る時間や力が大きいと筋肉が疲れて痛みを出して、不快症状が現れやすくなります。

場合によっては、かみしめる時に唾液と一緒に空気をたくさん飲みこんでしまい、げっぷや胃の不快感、腹部の張りやガスがたまるなどの症状を引き起こしたり、さらには胸の痛みなども引き起こす場合もあります。

これらの症状に対して、歯科では「かみしめ」や「くいしばり」が少なくなるように指導し、リラクゼーションの習慣を得られるように導きます。場合によってはスプリント（樹脂製のマウスピース）を作製して、これらの症状に対して治療しています