

2014年6月16日掲載

歯ぎしり

かみ合わせとの深い関係

朝起きたら頬の辺りが疲れた、何だか歯に違和感がある、口が開きにくいなどの症状のある方が時々います。そういった症状のある方は、寝ているときの歯ぎしりが影響しているかもしれません。

歯ぎしりは日中のストレスを解消するための生体の反応といわれており、ほとんどの人が歯ぎしりをしているといわれています。

また、歯ぎしりにはいい歯ぎしりと悪い歯ぎしりがあり、それらはかみ合わせに関連しています。かみ合わせが悪いと悪い歯ぎしりをするというわけです。

そして悪い歯ぎしりをする、むし歯ではないのに歯がしみる、詰め物・かぶせ物が取れる、歯周病が進行する、あごが痛くなる、口が開かなくなる—など とうけい 頭頸部や こうくう 口腔周囲に症状が出てきます。

ただし、自分が歯ぎしりをしているかどうか分かる人は少ないと思います。または、自分は歯ぎしりをしていないと思っている方もいらっしゃるでしょう。歯ぎしりをしているかどうか、どんな歯ぎしりをしているかは、「ブラックスチェッカー」という装置で簡単に調べることができます。

歯ぎしりそのものを止めてしまうことは、ストレスの解消ができずに身体に負担をかけてしまうこととなりますので、いい歯ぎしりができるようなかみ合わせを持つことが大切です。