

2015年3月30日掲載

歯ぎしり

放置すると歯失うことも

歯ぎしりは一般的に上下の歯をすり合わせたり、グッと食いしばったりすることをいいます。発生要因としては、日常生活上のストレスを発散するために起こす行動ともいわれており、複雑な社会の中で生活する人間にとって、健康を維持する上で意味のあることともいえます。

ただし、次のような症状が出てきたら注意が必要です。①歯がすり減る、割れる、しみる②歯肉の退縮、歯がぐらぐらする③ほおの疲労感、痛み④顎<sup>あご</sup>の障害（顎が鳴る、口が開かない、顎が痛い）

これらの症状を放置しておくと、歯周病の悪化、歯を失う、肩こり、頭痛などの不快症状、顎<sup>がく</sup>関節症などを引き起こします。

歯ぎしりには3つのタイプがあって、歯をギリギリとこすり合わせるもの、上下の歯をググッと食いしばるもの、上下の歯をカチカチとかみ合わせるものです。治療法としては、薬物療法、スプリント療法、咬合<sup>こうごう</sup>調整などがあり、短期間に改善される場合もありますが、長期にわたる場合もあります。

睡眠時などの歯ぎしりを指摘された場合は、放置せずにかかりつけ歯科医にご相談することをお勧めします。

（16日「プラークとは」についてお問い合わせをいただいたのでご説明します。本文中の「前者はミュータンス菌などで知られる酸素を必要とする嫌気性菌が多く」の部分は、「酸素のある状況でも生育できる通性嫌気性菌」と補足させていただきます。）