

歯っぴらいふ2025年8月号

あたらし歯科医院

歯科衛生士 栩木 誠子

今年の夏は辛いくらいの気温の上昇で、身体が慣れるのが大変です。
エアコンのない生活は考えられません。
ほぼ24時間エアコンが必要なほどです。
昔は 30℃を超えることなどなかった気がします、今年は、40℃近くまで気温が
上がる場所もありました。
皆さまお水は沢山とり、熱中症にも気を付けてください。
休憩を取ることも必要です。
身体を維持するためにもバランスの取れた食事を取り、良い食事をとってください。
今月はブラキシズムについて書かせていただきます。
一般的に歯ぎしりという言葉は皆さん知っていると思います。
噛みしめについてはいかがですか？
このような力の影響で歯を失う事にもなりかねません。
しっかりと読んでいただき、大切なあなたの歯を守っていきましょう。

ブラキシズムとは…

あまり聞くことはないかもしれませんが。
専門的用語で、お口やその周りの器官に見られる習慣的な癖の事です。
代表的なものには歯ぎしりや噛みしめがございます。
歯ぎしりは睡眠中に起こりますので、本人が自覚することは少なく、家族から知ら
されてそこで気がつくことがほとんどだと思います。
噛みしめに対しては、日中も夜間も関わらず無意識に歯を食いしばってしまう事が
あります。
これらをまとめてブラキシズムといいます。
噛みしめに対しては、無意識に行っていますが、意識をすることで防ぐこともでき
ます。
歯科医の力を借り、自分が意識することで、あなたの歯を守っていきましょう。

何故ブラキシズムは問題になるの？

歯や歯肉、歯槽骨とその周囲の組織に様々なトラブルをもたらします。

力の影響はとても怖く強い人では70キロを超える力が歯やその周囲に加わります。

その大きな力は持続的に加えられ、硬いものを食べる際にかかる少しの力よりもずっと大きな影響が出てしまいます。

歯の変化としては…すり減りが起こる。歯がしみる。冠や詰め物が外れてしまう。歯が割れる。などがあります。

歯ぎしりで歯同士をこすり合わせるため、エナメル質も当然すり減ります。

そしてしみてきたり、残ったエナメル質部分も薄くなってくることから、強度が失われ歯が割れやすくなります。

又力の影響で神経が死んでしまう事もあります。

歯の根の先に炎症を作ってしまう事さえあります。

当然噛むと痛みを伴います。

歯が割れるのは最悪のケースで、割れてしまうと治療も抜歯となるケースもあります。

又歯髄が残った歯でも割れることは勿論あります。

神経を抜いているような歯は、生きた歯よりもさらに強度が弱くなるため、割れやすいのです。

歯肉や歯周組織にも変化をもたらすその他様々な機関への影響も大きいのです。代表的なものには…

顎関節症

口の周りの筋肉の痛み

顎がずれる

顔面の変形

頭痛や肩こり



気付きにくいブラキシズムに気がつくことが大切です。

歯ぎしりをしていても音が鳴らないケースもあり、日中の噛みしめも無意識のうちにしていることから、判定することが難しくなります。

歯科医院では歯や歯周組織の状態からブラキシズムの存在を知ってお伝えしますが、何となく気がつかれる方もおられますが、えっ？

歯ぎしりや食いしばりなど自分はしないと思い込んでいる方は、家族に聞いたり、自分で意識をしてみてください。

はっと気付かれることもあるでしょう。

お子様の歯ぎしり、悪習癖について…

子どもが寝ている間にぎりぎりと歯ぎしりをしている。

たまに起きていても歯をこすり合わせているなど相談されることもございます。

乳幼児期…上下の歯が生え始めると歯ぎしりが起こることがございます。

これは成長過程での準備だと言われています。

赤ちゃん期の歯ぎしりは時期が来れば自然となくなることがほとんどです。あまり心配しなくても問題ありません。

児童、学童期…乳歯は永久歯に比べ柔らかいのですり減りが早いです。

筋肉や関節には、柔軟性があり症状が出ることは少ないようです。

ただ大人と同じように、詰めたものが外れたり、歯が欠けたり、かみ合わせの問題が出てしまったり顎の問題が出たりすることもあるので歯科医院に相談することをお勧めします。

思春期……・中学、高校にもなれば心配事や受験などによって、ストレスでブラキシズムが起こることがあります。

ただストレスの原因が解決すると自然におさまることも案外多いケースでもあります。

来月号では、より詳しく解説していきますので、次号の歯っぴらいふもどうぞお楽しみに…

あたらし歯科医院 歯科衛生士

栩木 誠子