

# 「歯ぎしり？」 私はしていないと思いますが…

歯のトラブルを引き起こす原因になることもあるという「歯ぎしり」や「噛みしめ」についてお話しします。

歯科医院を訪れる患者様の訴えのほとんどが、「歯が痛い」「歯がしみる」「歯ぐきが腫れた」などであることは、皆さんもよくご存じだと思いますが、これらの症状を起す原因は何だと思えますか。

もうおわかりですよ！「むし歯？」「歯周病？」、この2つは正解です。でも、意外と知られていないもうひとつの原因…、それは「自分自身の噛む力」なんです。驚いた方もいらっしやると思いますが、日常臨床においては、よく見かけることなんです。たとえばこんな方です。

初診でお見えになった30代の主婦の患者様。症状を聞いてみると、「2、3日前から噛むと痛いんです。ほかにも冷たいものがしみるところがあります」。

レントゲンをよく観察して、お口の中を健診してみると、あれ？ むし歯もないし歯周病もなさそうだぞ？ レントゲンをもう一度よく診ても、むし歯も歯周病も写っていないぞ！

それでは、一体何が原因でしょう。そうなんです！このようなときに「自分自身の噛む力」が関係していることがよくあるんです。このような症状を起こす代表的な原因として「歯ぎしり」「噛みしめ」などが挙げられます。多くの場合、患者様は自分が歯ぎしりや噛みしめをしていることを知らないか、もしくは気がついていないことが多いと思えます。

「歯ぎしりしていませんか？」と、質問すると、「していないと思います」という答えがよく返ってきます。実際、このような症状をお持ちの患者様には、次のように説明しています。

噛みしめや歯ぎしりと聞くと、すぐにストレスが原因になっていると想像してしまいう方が多いようですが、歯ぎしりや噛みしめは、多かれ少なかれ誰にでもある一種の「くせ」と考えていいと思います。ですから、特に問題を起ささない限り放置しても構わないのですが、時には次のような問題を起こします。

## ●歯への障害

- ①歯の磨耗（歯の磨り減り）
- ②歯や根の骨折
- ③むし歯じゃないのに歯がしみたり、噛むと痛い症状など

## ●歯ぐきへの障害

- ①歯ぐきが下がる
- ②歯周病の悪化
- ③骨がコブのように出っ張り、歯ぐきが盛り上がる（入れ歯をつくるときに邪魔になる）

## ●顎関節への障害

- ①顎関節の痛みを引き起こしやすくなる
- ②開口障害：口が開けにくくなる場合がある
- ③関節付近のカクン音やコリコリ音
- ④耳鳴りやフラフラ感を誘発する恐れがある

## ●全身への障害

顔面痛、頭痛、首の痛み、肩こり、腰痛などを誘発する恐れがある

## ●その他

舌痛症、むちうち症状、倦怠感などを誘発する恐れがある

これらの症状がすべて起こるわけではありませんが、大きな誘因になっていることはよくあります。

いかがですか？ 何だか心配になってきますよね！「歯ぎしり」や「噛みしめ」は、通常眠っているときや何かに夢中になっているときなどによく起こりますので、気がつきにくく、治しにくいものです。見覚えのある方もない方も、ちょっと心配だなあと思つたら、ぜひかかりつけの歯科医師に相談し、良いアドバイスを受けていただくことをおすすめします。

