

じろう歯科通信

2008年

8月17日

第7号

ブラキシズムにご注意

みなさんは「ブラキシズム」という言葉をご存知でしょうか。「ブラキシズム」とは、上下の歯をすりあわせて音をだすグライディング(いわゆる「歯ぎしり」)、音を出さないが歯を強く噛みしめるクレンチング(くいしばり)などの運動障害のことをいいます。緊張などで歯を噛みしめることは昼間でも起きますが、「ブラキシズム」は主に仮眠も含んだ睡眠中に生じます。

人は、ものを噛んだり唾液を飲み込むときに上下の歯が接触しますが、それは1日15分程度で非常に短いものです。

しかし、睡眠中は健康な人でも「ブラキシズム」を一晚に15分前後行っています。それが長時間に及び過度になってくると、病的なブラキシズムとなり、口の中や周りの問題のみならず、様々な問題が起こってきます。

下に病的なブラキシズムが及ぼす影響をあげます。

- ※ 歯肉に掻痒感が起きる
- ※ 歯がすり減り、歯痛が起こる
- ※ 歯肉が退縮するなど歯周組織が損傷する
- ※ 義歯や冠が破損する
- ※ 唇、舌、口腔内の粘膜に歯の跡がつき変形する
- ※ 歯槽骨の外骨症(膨隆)が発症する
- ※ 咬筋が肥大し、顔貌が変化する
- ※ 顎がこわばったり、疲労感、不快感がある
- ※ 強度の肩こりが起こる
- ※ 顎関節症が起こる
- ※ 耳鳴りや耳痛が起こる
- ※ 顔面、頭、頸部に疼痛が起こる
- ※ 情動ストレスを起こす
- ※ 睡眠障害を起こし、睡眠時無呼吸を発現しやすくなる

睡眠中になぜブラキシズムが起きるかはまだわかっていませんが考えられる原因としては精神的ストレスに代表される情緒的問題と歯の噛み合わせの咬合問題の2つがあげられます。歯ぎしりと情緒的問題には密接な関係があることがわかっています。ただ、この場合の歯ぎしりは、1日くらいで元に戻る一過性の反応で危険性が少ないとされています。

一方、咬合問題では、奥歯を0.1mm高くしただけでも睡眠中の歯ぎしりが持続的に増大し、顎関節症に匹敵する機能障害がでることがわかっています。

このことから、病的レベルの歯ぎしりを持続させる要因の一つとして、微細なかみ合わせの問題が重要となります。



スプリント



口腔内装着時

メカニズムがまだ解明されていないので、治療法は対症療法が中心となります。寝るときに歯にスプリントを装着する「スプリント療法」は歯ぎしりなどを質的に軽減させます。また「自己暗示療法」や「薬物療法」なども効果があるといわれています。

眠りが浅い、周りの人から歯ぎしりを指摘される、朝起きると顎や歯が痛いなどといった症状がある方はご相談ください。