

こあら新聞

第15号
担当
紺 真紀



ブラキシズム



皆さんは「ブラキシズム」という言葉を聞いたことはありますか？あまり聞き慣れない言葉かもしれませんが、歯科で使われる専門用語で、お口やその周辺の器官にみられる習慣的な癖（口腔習癖）の一つです。代表的なブラキシズムとしては歯ぎしりと咬みしめがあります。歯ぎしりは睡眠中に行っており、上と下の歯をギシギシとこすり合わせてしまうことです。ですから、自覚することが少なく、周囲の人に知らされて、初めて気づくことがほとんどです。一方、咬みしめは日中、夜間にかかわらず、無意識のうちに歯を食いしばって咬みしめてしまうことです。これらを総称してブラキシズムと言います。

なぜ起るの？

ブラキシズムがなぜ起るのか、そのメカニズムについては、その危険性はわかっているものの、まだ十分には説明されていないのです。原因としては、2つのことなどが推測されていますが、必ずしも皆さんに起きるとは限りませんし、歯ぎしりしていても、音が鳴らない場合もあり無意識下で行われるのがほとんどなため、発見も判定も困難となります。また、昔からの習慣的なものが多いのですが、生活環境の変化などで、一時的にすることもあります。

●局所的因子（口の中の要因）
咬み合わせの異常等

●全身的因子（精神的要因）
日常生活のストレス等

種類と特徴や症状は？

★グライインディングタイプ
（歯ぎしり型）



上下の歯をすり合わせて、ギシギシと音を立てるタイプです。睡眠中に多くその運動範囲は広く、咬み合わせ部分全体に強く異常な力が働いたため、歯のすり減りが起こり、歯の長さが短くなっていくのが特徴です。また、歯ぎしりによって歯に力が加わると歯の根本に応力が集中して、くぼんだように歯質が削れてしまい、その部分は冷たいものがしみるようになってたり（知覚過敏）、また、その部分に歯ブラシの強い圧力が加わると、さらにすり減ってしまいま

☆極度の歯のすり減り ☆咬み合わせ面が平らにすり減っている ☆詰め物が頻繁にはずれる ☆歯の付け根（根本）

がくぼむ ☆歯がしみる ☆エラが張っている ☆アゴの関節の痛み ☆骨の隆起（歯ぐきが硬く隆起する）

★クレンチングタイプ（咬みしめ型）

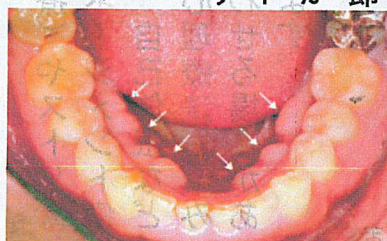


上下の歯を強く、静的に咬みしめてしまうタイプです。日中夜間にかかわらず、無意識に発現しているため、音が鳴らないことが多く、自覚症状もほとんどありません。なので、発現が難しいのが特徴です。

☆歯が割れる ☆頬の内側に歯の跡 ☆肩こり ☆頭痛 ☆詰め物が頻繁にはずれる ☆アゴのこわばり ☆骨の隆起（図1）

☆アゴの関節の痛みや音がある ☆ストレスが溜まりやすい。

（図1）



★タッピングタイプ



上下の歯をカチカチと小刻みに接触させてしまうタイプです。短くスパイク状のリズミカルな筋活動で、下顎の細かい開閉口による歯の接触である。これは咬み合わせが低くなっている人に多いと言われています。

・歯が短くなっている
・咬み合わせ面が平らにすり減っている

★コンプレックスタイプ（混合型）

ブラキシズムがある人には、3つのタイプのうち、どれか1つだけの場合（単独型）と、2つ以上のタイプを同時に、または、違う時間にしてしまう（混合型）があります。混合型の場合は、お口に現れる変化はさまざまで、研究で得られた結果から、混合型が多いことがわかりました。



歯科医院での対応（治療）

①ナイトガード（マウスピース）の装着

ブラキシズムからの歯への負担を守るため、また、ギシギシと音が鳴らないように睡眠時に装着します。市販の既製品もありますが、咬み合わせの問題点はそれぞれ違いますので、ご自分の歯にピッタリ合った、歯科医院でのカスタムメイドのものがおすすめです。

②治療が必要な歯はきちんと

治しておきましょう。

左右どちらかに悪い歯があると、どうしてもその反対側で食べてしまうため咬むバランスも崩れ、健康な歯にまで負担がかかってしまいます。うまく咬めない、痛みがあることがストレスを生む原因にもなります。歯が弱っている部分への負担がかかると、急速に症状が悪化します。そのため、治療によって咬みやすい環境を整えることが大切です。



③問題のある咬み合わせを治す

咬み合わせが部分的に負担がかかっている場合には、その歯に問題が生じてしまう恐れがあるため、咬み合わせのバランスを整えたり、咬み合わせの調整が必要となります。

④定期健診と歯周病の予防

問題を起こしやすいブラキシズム。その力がかかる歯の周りにプラーク（歯垢）が、付着していたり、歯周病が進行していると、負担がかかることにより悪化しやすくなります。そのため歯科医院での、定期的な検診を受け、正しいブラッシングを見につけ、クリーニングなどで、清潔なお口の環境を作る事が大切となります。

歯科医院対応以外では

ブラキシズムは原因として、精神的因子、すなわちストレスを抱え込んでしまう人に多いとされているため、歯科的対応の他に、薬物療法（漢方薬など）、筋弛緩法（リラクゼーション法）やバイオフィードバック療法（心身的

治療）やストレスマネージメント療法、自己催眠などの心理療法も組み合わせる場合があります。



マウスピースはブラキシズムから歯を守ります。

歯ぎしり



歯をギリギリこすり合わせる

咬みしめ



歯を咬みしめる

家庭での対応



①日常生活の行動を変える

(特に咬みしめ型)

- 唇を閉じた時、上下の歯は合わせない(リラックス時は基本的には接触しない)
- 咬みしめていることに気がついたらすぐに離す
- 唇や頬、アゴなど、口の周りの力を抜く
- ストレスをためない
- 重い物を運んだり、運動をする時は注意する

②就寝時の注意



- 布団の中へは極力、悩みや考えごとを持っていかない
- リラックスした状態で休む
- 高い枕は、咬みしめやすくなるのでさける
- 体の緊張が取れる体位で休むことが望ましいが、横向きなどは、アゴに力が入りやすいので注意する

③食事の注意

- 咬む回数を増やし、ゆっくり咬む
- 左右均等に少しずつ噛み砕くよう意識する

④その他

頬づえをつく癖やひじをつく癖があるとバランスが悪くなり、アゴに負担がかかり、咬みしめやすくなるので注意しましょう。極度の例では、歯が動いたり、咬み合わせがズレたりすることもあるからです。



以上のことを参考に、ブラキシズムの破壊的な力から、歯や歯の周囲の組織を守るためには、日頃から口の状態を注意深く観察しご自身が意識しつつ努力することが大切です。また、ブラキシズムの兆候や症状に心あたりのある方は、お早めに歯科医院に相談することをおすすめします。



こあら先生の一言

悪夢のような震災から2ヶ月が経ちましたが、被害はありませんでしたか。改めて平穏な生活のありがたみを感じた次第です。健康にも感謝し、規則正しく生活しなければいけませんね。

大きな地震を経験し、改めて、災害の恐ろしさ、平和の大切さを実感しました。今、自分にも出来る事を見直しつつ、前向きに過ごしていきたいと思っています。よーし★夏に向けて、運動延長がんばります！ 吉田

スタッフの広場

震災から、早いことで2ヶ月ですね。今だに信じられない気持ちですが、復興に向けて自分にもお手伝いできたらなあ...と思っています。早く、日本全員が笑顔になれるよう、一日を大切にしたいと思います★ 佐藤

「普通」に生活できる。って幸せなことなんだなあ★と地震後改めて感じつつ、いつもの生活に戻った所で：先日おいしい焼き鳥屋さんに連れて行ってもらいうれしい発見がありました♪美味しいし、やっぱり飲みはいいなあ★ 武田

先日マリニピア日本海に行ってきました♪魚くんはいつ見ても癒されます。イルカショーでは水しぶきを浴び、いい思い出になりました★おまけにまりもくんも連れて帰りました★新潟の海も綺麗で、遠いけどまた行きたいです！ 伊藤