

咬合性外傷と ブラキシズム

歯周病予防のため、6か月に一度は歯科医院で
クリーニングをしましょう。

歯周病は全身の病気と深い関わりをもつといわれています。日本歯周病学会にご協力をいただき、歯周病についてのお話をうかがえます。
第15回は「咬合性外傷とブラキシズム」です。

福岡歯科大学口腔治療学講座
歯周病学分野

坂上 竜資 教授
日本歯周病学会理事、日本歯周病学会専門医・指導医、米国歯周病学会ボード認定歯周病専門医

1984年北海道大学歯学部卒業、2003年より現職、2022年より福岡歯科大学医科歯科総合病院院長。

吉永 泰周 准教授
日本歯周病学会専門医・指導医

2003年長崎大学歯学部卒業、2007年長崎大学大学院歯学研究科博士課程修了、2015年より現職。



ブラキシズムとは

虫歯や歯周病がないのに歯や口の中のトラブルに悩む人が増えています。原因が思いつかない歯の痛みや、しつこい知覚過敏などの症状です。原因の一つとして注目されているのがブラキシズムで、**無意識に歯を食いしばったりこすり合わせたりする、広い意味での歯ぎしり**です。この厄介な癖は歯だけでなく、歯茎、顎、肩こりなど多くのトラブルを引き起こすことがあります。

食いしばっていませんか

口を閉じた状態で、上下の歯と舌の位置を確認してみましょう。前歯から奥歯までどの上下



①頬粘膜の圧痕



②歯の咬耗



③骨隆起

の歯も少し離れていて、舌は付け根以外は口の中で浮いているような状態が通常の形です。本来上下の歯が触れる時間は、一日で食事時など、十数分間程度です。しかしこのことの認識がない人が意外に多いのです。

さらに厄介なのは就寝時のブラキシズムです。ブラキシズムには、歯をギリギリとすり合わせるタイプと食いしばるタイプがあつて、後者は音がしないので一緒に住む家族にもわからない場合があります。

ブラキシズムがあると、頬の内側の粘膜に歯列に沿った白い線がついたり(①頬粘膜の圧痕)、舌に歯型の痕が残ることもあります。また上下の歯の噛み合わせ面が平らになったり(②歯の咬耗)、下の顎の内側や上の顎に骨が隆起している人もいます(③骨隆起)。他にも、えらの筋肉が張って痛い、耳の前にある顎の関節を押すと痛みがある、肩や首がこっているなどの症状がみられます。

歯周病の悪化にも

ブラキシズムがあると、歯に強い力が加わって歯周組織が破壊されてしまいます。また重度の歯周病患者では、歯周病の進行によって歯がぐらぐらになってしまったため、ブラキシズムがなくても、通常の噛み合わせの力のみでも外傷力として作用してしまいます。

専門的には、ブラキシズムのような強い力が加わって歯周組織にダメージが出る場合に一次咬合性外傷、すでに歯周病が進んでいて弱い力でも歯周組織にダメージが出る場合には二次咬合性外傷というふうに呼んで区別しています。

とくに歯周病が進んだ患者さんでは、歯周病菌による歯周組織の破壊と、二次咬合性外傷による歯周組織の破壊が合併するために、病状の進行がさらに早くなってしまう。

知覚過敏の原因にも

問題のある「噛み癖」は、歯に悪い影響を与えることがあります。虫歯ではないのに冷たい水がしみる知覚過敏は、ブラキシズムの患者さ

まとめ

ブラキシズムを引き起こす原因の一つがストレスです。「歯を食いしばって耐える」という言葉があるように、ストレスとの関係は深いのです。現代に特徴的な点では、パソコンやスマホでの仕事やゲームがあります。無意識に歯を食いしばって、熱中していないでしょうか。

ブラキシズムをなくすには、まずは歯を食いしばっていないかどうか自己観察から始めるのが基本となります。もしもブラキシズムを自覚したら、目につくところに「歯を離す」と書いた付箋を貼る付箋作戦に取り組んでみてはどうでしょうか。これは心理学に基づく認知行動療法の一つです。また、自分に合ったリラクゼーションの方法を見つけてください。肩を上げてストンと落とす、頬の筋肉(咬筋)を軽くマッサージするなど、試してください。

夜間のブラキシズムの対処には、歯科医院で作るマウスピースを使う方法もあります。しかしいきなり器具を使うのではなく、まずは段階を追って歯科医師とよく相談しながら慎重に進めてみてはいかがでしょうか。就寝前に「口を閉じて歯を離す」と声に出して強く自己暗示をかけることで、睡眠時のブラキシズムが改善したという報告もなされています。



次回は「歯周病の検査」です。