

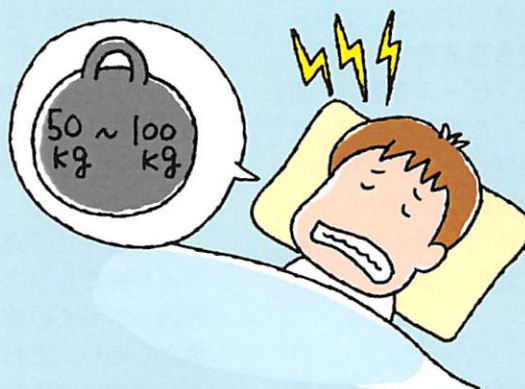
中村 歯科 歯っぴい新聞

特集 ブラキシズムのエトセトラ

「ギリギリギリ」「カチカチカチ」——。夜中に響く、こんな“怪しい”音を耳にしたことはありませんか。勘の鋭い人ならもうお分かりかと思います。そう、歯ぎしり（ブラキシズム）です。睡眠中のブラキシズムは自分では分からないもの。家族から指摘されて初めて自覚する人も少なくありません。

「ブラキシズム」は日本語でこうくう口腔悪習癖と訳し、①上下の歯をすり合わせる「グラインディング」②上下の歯を噛みしめる「クレンチング」③上下の歯をカチカチと噛む「タッピング」——の3つのタイプがあります。睡眠時に起こる場合と覚醒時に起こる場合があります。

家族にとっては不快な音ですが、実は最近の脳科学研究で重要な働きをしていることが分かってきました。それは、噛む行為によるストレス調整機能です。ストレスをため込むと、心や体の健康に悪影響



お口のなかの悪い“クセ”に要注意

を及ぼします。ブラキシズムによって睡眠中にストレスを発散させ、脳を休め、身体を守る役割を果たしていると考えられているのです。

しかし、ブラキシズムによっては歯の健康に深刻なダメージを与える場合があります。食事の時の噛む力は数kg～30kg程度ですが、睡眠中は制御がきかないため50kg～100kg超もの負荷がかかります。過剰なブラキシズムは歯をすり減らすだけでなく、歯の欠けやひびきなど歯を傷めることにもつながります。詰め物や被せ物かぶが壊れたり、歯の根や歯を支える骨に損傷を与えることにもなりかねません。

歯科医院では、ブラキシズムが口腔内に悪影響を与えているかどうかをチェックし、症状改善のためのアドバイスもしています。気になる方は一度ご相談ください。

診療日記



皆さんは朝、昼、夜いつ歯磨きをしていますか？朝だけ歯磨きをすれば1日口の中がスッキリする感じがするのでそれで良いと思っている方もいるかもしれませんが。しかし、朝だけ歯磨きをして夜に歯磨きをしないと虫歯や歯周病になるリスクが高まります。なぜ夜

の歯磨きが大事かと言うと、寝ている間は唾液の分泌が低下するからです。冬の乾燥する時期になるとインフルエンザが流行ったりしますよね？それと同じで唾液の分泌が低下して口の中が乾燥すると虫歯菌や歯周病菌の活動が活発になります。夜に歯磨きをせずに寝ると細菌の大好物である歯垢が残ったままになるので虫歯や歯周病になるリスクが高まるのです。夜は面倒くさいと感じる方もいると思いますが、夜の歯磨きを頑張りましょう！

ここが知りたい

歯ぎしりの治療法

歯ぎしりから歯を守るには早めの対策が重要ですが、残念ながら歯ぎしりを完全に止める有効な治療法は確立していません。歯ぎしりの治療は、検査と診断の上、患者さんに適した方法ですめられます。

◆スプリント療法

治療法として最もポピュラーなのは、マウスピース（スプリント）を使う方法です。歯列全体をプラスチック製のマウスピースで覆い、歯や顎関節などを保護します。ただし長期間の使用には注意が必要です。スプリントがすり減ったり、スプリントを外した時の咬み合わせが変化するおそれがあります。使用方法を守り、治療が長期になる場合は必ず定期検査を受けるように心がけましょう。

◆生活習慣の見直しを

歯ぎしりを引き起こす生活習慣やクセを見直すことも大切です。歯ぎしりは浅い眠りの時に

起きやすいので、眠りの質を上げることがその一つです。就寝前の飲酒や寝床でのスマホはほどほどにし、心身ともにリラックスできる環境を整えましょう。

そうはいつても、生活習慣やクセを治すことは簡単ではありません。そこで用いられるのは、就寝前のイメージトレーニング。「歯ぎしりをしないぞ」と自己暗示をかける方法です。布団に入るときに、ぐっすり眠っている自分の姿をイメージしながら繰り返してみてください。人によって効果は様々ですが、簡単な方法なので試してみるのも一つです。

◆多様な原因と治療法

噛み合わせの異常や薬物、他の神経系の疾患などが歯ぎしりの原因となっている場合もあり、それぞれ治療法は異なります。



Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: ブラキシズムをセルフチェックする方法はありますか？

A: 次のチェック項目に一つでも当てはまれば、ブラキシズムの可能性があります。

- ▽歯がすり減って溝がなくなっている
- ▽歯が欠けたり、ひびが入っていたりする
- ▽歯と歯肉の境目あたりが楔状に欠けている
- ▽軽く口を閉じた時に上下の奥歯が当たっている
- ▽舌の側面や頬の内側に歯型がついている
- ▽起床時に顎がだるい
- ▽気づいたら歯を食いしばっていた
- ▽耳の下あたりが凝りやすい
- ▽肩凝りや頭痛がひどい
- ▽冷たいものが歯にしみる

最近ではスマートフォンのアプリで睡眠中の発音音を自動で録音できるものがあります。ブラキシズムのチェックに活用してみてもいいかもしれません。

かむかむレシピ

いかとほうれん草のソテー

1人分
157kcal

冬のほうれん草と
いかの旨みがピツパリ



■材料（2人分）

するめいか1ぱい、ほうれん草（サラダほうれん草）1束、にんにく1片、オリーブオイル大2、粗挽き胡椒、塩

■作り方

- ①するめいかは胴も足も使う。胴は内臓を取り、1cmの輪切、足は3~4cmに切っておく。
- ②ほうれん草は洗って、5cmぐらいに切る。生のまま使う。
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイル、にんにくをいれ、香りが出るまで弱火で炒める。
- ⑤その中にいかを入れ炒め、皮の色が変わったら、ほうれん草を入れ、さっと炒める。味付けは塩と粗挽き胡椒をふる。（管理栄養士・伊藤佳代子）

こどもの歯の コーナー



子どもの歯ぎしり 成長とともに解消

睡眠中の子どもの歯ぎしりを心配する保護者は少なくありません。

子どもであっても、「ギリギリ」「カリカリ」と大きな音がするので、やめさせた方がよいのではないかと心配になります。

実は、子どもの歯ぎしりは5～10歳の間によく起こるといわれています。この時期は乳歯から永久歯に生え変わる時期であり、成長に伴うかみ合わせの変化に応じるために、歯をすり合わせていると考えられています。その多くは、成長とともにしなくなります。歯が生え始めたばかりの乳児にも歯ぎしりがあり、こちらも心配はいりません。

大人の歯ぎしりは「ストレス」や「睡眠時

無呼吸症候群」などの関連が指摘されますが、子どもの場合は自然な生理現象であるため、治療対象になることはほとんどありません。

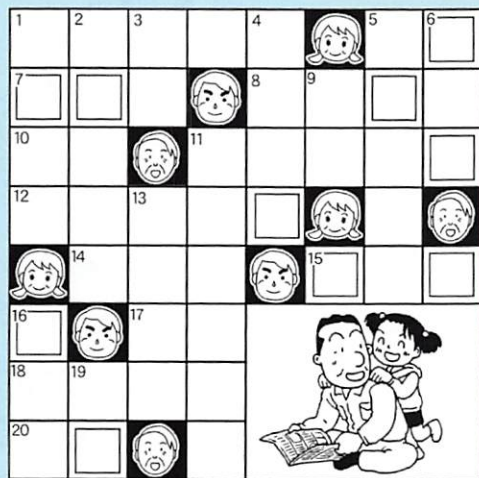
とはいえ、過度のストレスがかかっている場合や、睡眠環境の影響から睡眠の質が悪くなっている場合に歯ぎしりをするケースもあるといわれます。その場合は、生活の改善や睡眠環境を整えることも大切です。

歯ぎしりによる歯の損傷が著しい場合には、歯を守るためにマウスピース（スプリント）を睡眠時に使う場合があります。



クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、つないでできる言葉は、なに？
中の絵がヒントです。



答

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者50人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2021年12月31日（消印有効）です。
- 9-10月号の答えは「イモニカイ」。
- 当選は、大阪市 北井千夏様 含む50人でした。

ヨコのカギ

- ①七五三用の長い飴
- ②青天井ともいいます
- ③〇〇不思議
- ④平方根
- ⑤日勤の人と交代で働きます
- ⑥禁止したり、注意すること
- ⑦もし…ならば、を英語で
- ⑧芥川龍之介の子ども向けの短編小説
- ⑨まだ少しだけいいかな…
- ⑩話し方がチクチク刺さる
- ⑪昔はこれで蓑や笠を編みました
- ⑫人口が多く、経済などの中心となる都市
- ⑬酵母…または東
- ⑭テロリズムの略語
- ⑮屋外で楽しむ茶の湯
- ⑯12色の〇〇鉛筆
- ⑰マスクともいいます

タテのカギ

- ①ピンポン
- ②説明して自分の意見に従わせること
- ③ピンのフタ
- ④ウソっぽい俗信
- ⑤フワフワした甘いお菓子
- ⑥まだ少しだけいいかな…
- ⑦話し方がチクチク刺さる
- ⑧酵母…または東
- ⑨屋外で楽しむ茶の湯
- ⑩12色の〇〇鉛筆
- ⑪マスクともいいます



ウェブでも応募が可能になりました。

「大阪府歯科保険医協会 医院新聞」で検索
左記QRコードから「応募フォーム」にアクセスしてください。

ご存じ ですか？

介護保険料

値上がり続ける保険料

介護保険制度がスタートし今年で21年目。介護保険料の引き上げが高齢者の暮らしに重くのしかかっています。

政令市や都道府県所在市2021～23年度の65歳以上の人が払う介護保険料は各地で上がっています。最も高くなるのは大阪市（基準となる月額保険料が8094円）で、初めて8千円台に達しました。介護保険制度が始まった2000年度に比べて2.4倍になっています。65歳以上の保険料基準額の全国平均は、制度が始まった2000年度の2911円から6014円（2021～23年度）に上昇しています。

介護保険制度は高齢化で介護保険のサービスが必要になる人が増えるほど保険料が上がる仕組みです。安心して老後を迎えるための制度

が、高齢者の生活を圧迫することになれば、本末転倒です。

保険料や利用料が高い要因は、介護への国庫負担を50%から25%に引き下げたことにあるため、国の責任は重大です。公費負担を増やさなければ今後も際限なく上がりつづけます。

その一方で、政府は制度の改悪を繰り返しています。利用者負担の引き上げや給付抑制によって「保険あって介護なし」が広がっていることが指摘されています。

国の責任と自治体の努力を合わせた保険料の減免制度、介護・福祉労働者の労働条件の改善、必要な介護サービスが受けられるようにすることを実現させることが求められています。

衛生士だより

口を閉じた時、上下の歯の間に2～3ミリの空間がありますか？ 食事中でもないのに上下の歯が接触している人は、覚醒中に起きるブラキシズムの一種である「TCH（Tooth Contacting Habit：歯列接触癖）」かもしれません。

無意識に上下の歯を接触させ続ける習慣が身についてしまうと、お口の周りの筋肉が疲労し、身体のあらゆる箇所に負荷がかかります。その結果、口の中のトラブルだけでなく、頭痛や肩こりなど様々な症状が生じることがあります。

TCHを改善するには、TCHを自覚し、「リラックス

TCH(歯列接触癖)にご用心

して歯を離す」ことを意識付けることが重要です。家の壁やテーブルなどに「歯を離す」「力を抜く」などのメモを貼り、自己認識しやすい環境をつくってください。数カ月続けて習慣化し、癖を治していきます。

TCHの原因ははっきりとは分かっていませんが、過度なストレスも原因の一つと言われています。ストレスをため込まず、意識的に発散することが大切です。日本人の5人に1人がTCHとの報告もあるほど一般的な習癖です。上下の歯が接触していないか、いま一度、意識してみてくださいね。

「言いたい劇場」 小菅りや子

