

マンスリー・ヘルシートピックのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。2018年6月は、歯科衛生士による投稿です。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

5月31日の世界禁煙デーに引き続き、6月は、4日から歯と口の健康週間が始まります。今回は、皆さんご存知のむし歯と歯周病の話ではありません。最近、歯科医院でもトラブルの多いブラキシズム（歯ぎしり・噛みしめ）について、お伝えします。

昨今、歯ぎしり・噛みしめが原因で、お口のみならず全身のトラブルに発展している患者さんが急増しています。歯科専門用語で、歯ぎしり・噛みしめを総称してブラキシズムと呼びます。常習性の歯ぎしりや歯並びの悪さに起因する病的な歯の擦り減りを代表するものです。ブラキシズムのメカニズムは不明ですが、2つの可能性が指摘されています。1つには、特定の歯が他の歯よりも強く噛んでいて（当たっていて）、ブラキシズムを誘発するというものです（局所的因子／口の中の原因）。2つ目は、就寝中に全身を駆使してストレスを発散するためにブラキシズムを起こすというものです（全身的因子／精神的因子）。

1. ブラキシズム

ブラキシズムとは、口やその周辺の器官にみられる習慣的な癖（非機能的動作あるいは口腔習癖という）をいいます。ブラキシズムの分類にグラインディングタイプ（歯ぎしり型）とクレンチングタイプ（噛みしめ型）があります。前者は、上下の歯をすり合わせて音を出します。主として睡眠中に行っていることから、自覚することは少なく、家族からの指摘によって初めて気が付くことが多いものです。後者は、日中・夜間に関わらず、無意識のうちに歯をくいしばってしまうものです。噛みしめは、緊張する場面に多いのですが、仮眠などの際にも生じます。また、運動時やパソコンに向かっている時などにも無意識に噛みしめている人が増加しています。一般的に睡眠中のブラキシズムは、健康な人（歯並び・噛み合わせの不具合がない）でも、15分前後行っているそうです。これが長時間に及び過度になると、病的なブラキシズムとなり、口やそ

の周辺の器官の問題に留まらず、様々な問題に発展してしまいます。他にも**ナッシングタイプ**（きしませ型）、**コンプレックスタイプ**（混合型）などがあります（表1）。

表1 ブラキシズムの分類¹⁾

ブラキシズムには様々なタイプがあり専門医による精査が必要である

歯ぎしり型 (グラインディングタイプ)	噛みしめ型 (クレンチングタイプ)	きしませ型 (ナッシングタイプ)	混合型 (コンプレックスタイプ)
歯ぎしりの指摘	噛みしめ	歯ぎしりの指摘	診断されたタイプ が左記のいくつか に分かれる場合、 それらのパターン が複合して起きて いる可能性がある
極度の歯のすり減り	歯の破折	前歯のすり減り	
頻繁に詰め物が取れる	頬粘膜に歯形がつく	口腔内の骨の隆起	
歯の付け根に くさび型の凹みがある	肩こり	歯の付け根に くさび型の凹みがあり	
歯がしみる (知覚過敏)	頭痛	歯がしみる (知覚過敏)	
エラが張っている	頻繁に詰め物が取れる		
	顎のこわばり		
	口腔内の骨の隆起		
	顎関節の痛み クリック音あり		
	ストレスが たまりやすい		

2. 病的なブラキシズム

ブラキシズムも病的な段階になると、全身に関わる問題に発展してしまいます。以下、表2に概要をまとめてみました。病的な歯ぎしりや噛みしめの力は、ガムを噛んだ時の数倍から数十倍にも達するそうです。病的レベルのブラキシズムが続くと、歯がすり減ったり、詰め物・被せ物が破損したり、脱落したりします。口腔に関連するトラブルは他にもあり、口が開けづらくなる**顎関節症**も代表的なものです。また、咬筋の肥大による容貌の変化（エラが張る）もあるようです。

ブラキシズムの弊害が全身に及ぶと、強度な肩こり、耳鳴りやめまい、顔面・頭・頸部の疼痛、眠りを浅くする睡眠障害（レム睡眠を阻害する）、睡眠時無呼吸症候群などを起こすこともあり注意が必要です。

表 2 病的なブラキシズムが及ぼす影響²⁾

病的なブラキシズムは口腔ばかりでなく全身にも弊害をもたらす

● 歯肉に搔痒感が起こる
● 歯がすり減り、しみたり、痛んだりする
● 歯肉が退縮するなど歯周組織（歯を支えている骨など）が損傷する
● 詰め物・被せ物が脱離・破損する
● 口唇・舌・口腔粘膜に歯形がつき変形する
● 歯槽骨の外骨症（膨隆）が発症する
● 咬筋が肥大し、容貌が変容する（エラが張る）
● 顎がこわばり、疲労感・不快感がある
● 強度な肩こりがある
● 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

具体的な例として、実際にこのようなケースがありました。出勤時に電車で居眠りをしていたら、全く口が開かなくなってしまった。噛みしめが原因で口が開けづらくなり、歯科予約を代理の方に依頼されたなどです。また、定期健診の際に歯が欠けている方（むし歯ではない）、グラグラ揺れている歯を発見する機会も多くなり、これらもブラキシズムによるものと推測されます。

3. ブラキシズムに対するセルフケア

ブラキシズムを自覚されている方は、それを放置するリスク（全身に影響する）が問題となるため、一度、歯科医院での診察をお勧めします。加えて、以下のような改善策（セルフケア）を実行してみてください。

- ① 意識を変える（必要以上に力を出す癖を改善）
- ② 日常行動を変える（口唇を閉じて上下の歯を合わせない：安静位空隙を保つ）

***安静位空隙とは、口の周囲の筋肉群がリラックスした状態の時は上下の歯は接触せず、わずかに空隙ができる。**

- ③ 緊張時・集中時には姿勢を良くし、肩の力を抜いて深呼吸をしてみる。例えば、パソコンの横に「噛みしめない！」と書いた付箋などを貼って注意を喚起する。
- ④ ストレスをためない
- ⑤ 重い物を運んだり、激しい運動をしたりする時は、要注意である
- ⑥ 就寝時の注意事項として、リラックスしたイメージ、楽しい経験などを思い浮かべる。高い枕は、噛みしめやすくなるので避ける。いつも同じ方向の横向きで寝ている人は、下になった側の顎や歯に圧力がかかるので、向きを変えてみる
- ⑦ 飲食時の注意として、ブラキシズムのある人は軟らかい食物でも強い力で噛んでしまったり、早食いだったりするので、噛む回数を増やし丁寧に咀嚼する。左右均等に噛む習慣を付ける。硬い物を好んで食べない
- ⑧ 頬づえをついたりすると、噛みしめやすくなるので注意する



4. ブラキシズムに対するプロフェッショナルケア（歯科治療）

ブラキシズムの治療法には、バイオフィードバック療法、マウスピース（スプリント／ナイトガードともいう）療法などがあります。一般的な治療方法はマウスピース療法ですが、これはブラキシズムを無くす治療法ではなく、歯ぎしりや噛みしめによる歯のすり減り防止や口腔内の諸症状、全身的弊害を避ける為に行われる対症療法になります。こういった治療方法がある一方で、前述したようにブラキシズムの原因はストレスの解放といわれていることから、ブラキシズムを阻害するようなマウスピースの装着は避けるべきであるともいわれています。マウスピースを作製する際には、いくつかの注意が必要です。まず歯科医院でブラキシズムの診査をします。歯に痛みや問題があること自体、ストレスを生みますので、治療の必要がある歯を処置します。咬み合わせのバランスを整えることも重要です。場合によっては、歯列矯正が必要になるかもしれません。それらを検討した上で、マウスピースをはめるか否かを決定します。さらに、ブラキシズムの症状を憎悪させないためには、口腔内を清潔に保つためのセルフケア（ブラッシングなどのプラークコントロール）と歯科医院での定期健診が重要となります。



参考文献

1. 牛島 隆、栃原 秀紀、永田 省蔵、山口 英司。ブラキシズム（歯ぎしり・噛みしめ）は危険！医歯薬出版（株）、16-17、2008
2. 小林 義典。睡眠と歯科の深い関わり。睡眠中の歯ぎしり「ブラキシズム」に注意。Healthy Diamond、（株）デンタルダイヤモンド、2-3、2008