


自分では気付きにくい




歯ぎしりの影響と対策

「噛みしめ・歯ぎしり」の詳しい原因はまだ不明です。精神的、肉体的なストレスが主な原因といわれています。歯ぎしり、噛みしめは、時に次のようなトラブルの原因になる場合もあるので注意が必要です。

■ 歯ぎしりの注意点

	全身への影響 肩こり、頭痛、など		歯ぐきへの影響 歯周病が進行しやすくなる
	顎への影響 顎関節症の悪化		歯への影響 歯が削れる、割れる、被せ物がはずれたり割れたりする、歯がしみる
	周囲への影響 周囲で寝ている人が迷惑		

■ 歯ぎしりには以下のタイプがあります。

		
グライディング 上下の歯をギシギシとこすり合わせる一般的なタイプ	クレンチング 無意識に歯を強く咬みしめたり、くしばるタイプ	タッピング 歯をカチカチとすばやく合わせるタイプ

■ 歯ぎしりは起きているときも起こります。

クレンチングやタッピングは起きているときも起こるので注意が必要です。



■ マウスピースで歯ぎしり対策

一般的な歯ぎしり対策は、患者さんに合った「ナイトガード」というマウスピースを作成し就寝時に装着します。就寝中の歯ぎしりによる歯や顎に対するダメージを軽減する方法です。また、歯ぎしりの主な原因と考えられるストレスを軽減させることも重要なポイントです。



心身症

心身症という言葉は聞かれたことはありますか？

日本心身医学会では心身症とは「身体疾患の中で、その発症や経過に心理社会的因子が密接に関与し、器質的なし機能的障害が認められる病態をいう。ただし、他の精神障害（神経症やうつ病など）に伴う身体症状は除外する」と定義されています。

簡単に言うと「身体疾患の発症や経過に、心理的・社会的なストレスが密接にかかわっているもの」を心身症といい、心身と身体の両面から治療を行う必要があります。

心身症の要素を持っていることが多い身体疾患として、ストレスが原因の胃潰瘍、神経性皮膚炎、気管支ぜんそく、消化性潰瘍、潰瘍性大腸炎、甲状腺機能亢進症、など他にも様々な疾患があります。








こんな方は注意 心身症になりやすい人の傾向

- 何ごとともことんやる、欲求のレベルが高い
- 自分のことを表現するのが苦手
- 周りに気を遣いすぎ、頼まれると嫌と言えない
- 自分の内面的な感情の変化に鈍感

歯科にも発症や経過に心理社会的因子が関与していると思われる歯科心身症（口腔心身症）があります。

検査をしても正常な範囲内であったり、とくに異常は認められないのに次のような症状が現れます。

*** 歯科心身症の主な症状 ***

顎関節症 口が開きにくい、顎が痛い		舌痛症 痛みや違和感がある	
口臭症 口臭が気になる		咬合違和感 入れ歯や歯のかみ合わせがおかしい、しっくりこない	
口腔乾燥症 唾液が少ない、唾液がネバネバする		歯科治療恐怖症 過去の歯科治療の経験から治療がとても怖い	
味覚異常 味がしない、嫌な味がする			

などがあります。