

今月のさがあお豆知識 No.7

ほとんどの人が就寝時歯ぎしりをしているって本当？

「私はたぶんしていない」 そう思われた方が多いのではないのでしょうか？
歯ぎしり（ブラキシズム）は睡眠中など無意識の時に行為されているため、気づかれないことが多いです。

しかし、多くの方は8時間睡眠中に約15分間歯ぎしりをしているといわれています。
また、歯ぎしり癖のある人は平均して40分間、多い人では約2時間行っているともいわれています。



<歯ぎしりの種類・特徴>

- ・グラインディング…上下の歯を横にこすり合わせ、「ギリギリ」など音が鳴る
- ・タッピング…食べる時のようにあごを上下にカチカチとさせる
- ・クレンチング…噛みしめたりくいしばったりする。音がないため気づきにくい

★歯ぎしりの原因はいろいろな説がありますが、十分には解明されていません。
お口の中の「噛み合わせの異常」だったり、
日常生活での「ストレス」が大きいとされています。

<歯ぎしりをすることで起こること>

- ◇歯がすり減る
→これにより虫歯になりやすくなったり、知覚過敏を引き起こしたりする
- ◆歯の破折
- ◇歯の周りの組織に対するダメージ
- ◆顎関節症→あごの痛みや開口障害

このように、様々なことが起こりえます。

皆さんはいかがでしたか？一度意識してみてくださいね。

※歯を守り、治療した所を長持ちさせるためにも歯ぎしりが考えられる方には就寝時に装着するマウスピースをすすめさせていただく場合があります。