

Dental Clip

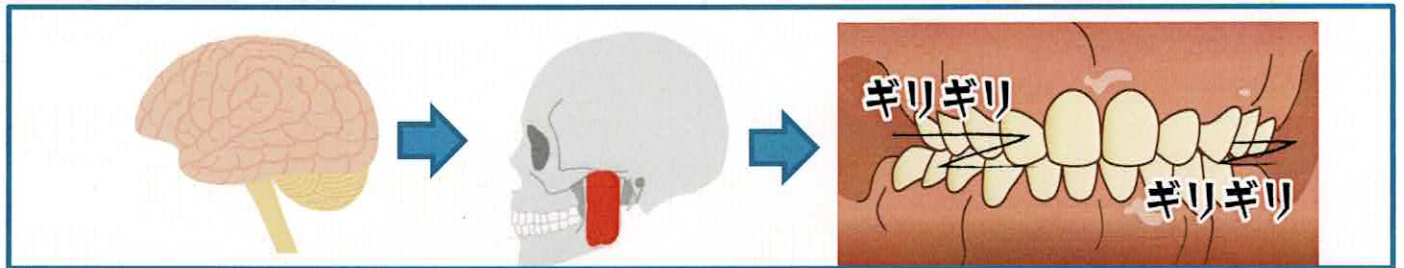
No.284 Feb

K.A

歯ぎしりは問題になる？

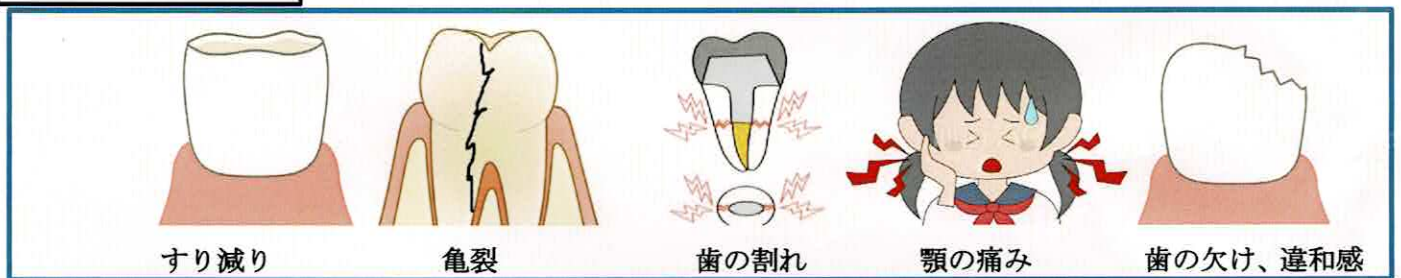
歯科医院でよく聞かれる「寝ている時に歯ぎしりしていませんか？」
確かに家族に指摘されたことはあるけれど痛みやしみ症状があるのは日中起きている時で家族で歯ぎしりのある人は無症状。歯ぎしりがそんなに問題になる事なのだろうか？
と思われる方も多いのではないのでしょうか。そんな歯ぎしりの疑問について特集します。

歯ぎしりのメカニズム



脳からの指令で筋肉を収縮させることで人体は動きます。
同様に寝ている時に脳からの指令で咬筋が収縮をすることで歯ぎしりは生じます。
寝ている時に無意識下で脳から指令が出てしまう為、歯ぎしりのコントロールは難しいのです。

歯ぎしりによる影響



歯ぎしりをしていても自覚する症状のない方もいますが、
力が強い、期間が長い、最近急に歯ぎしりが出た方は上図のような症状が出る事があります。
特に亀裂、歯の割れについては症状によっては抜歯もやむなしになる事がある為注意が必要です。



お口の中の状態、症状から夜間の歯ぎしりが疑われるような場合、
歯を過剰な力から守る為にマウスピースをお勧めする場合があります。
必ずつけなければいけないものではありませんが、
症状改善を図る上ではご検討頂いても良いかもしれません。

日中お口を閉じている時に上下の歯を噛みしめている感じがし、しみます。お気を付け下さい！ 青木	矯正後の後戻りを防止するマウスピースを毎夜つけています。すり減り、穴があいたりしてないので歯車のはしではない？(M)	起床時に顎の疲労感がある時があります。歯ぎしりやっています。(こいぞ)	かみしめ(有)なのでマウスピースを使っています。(R)	自分の歯ぎしりの音が目覚めることがあります。マウスピースをしない上はしみます！(Q)
日によって顎がすごく疲れることがあります。無意識的なコントロールで予防すること大イカですわね。(S)	自分も歯ぎしりの自覚はないですが、マウスピースに穴があいてびっくりしました...! H.N	咬合力が強い名も知らないので、(歯ぎしり自覚あり)にしています！ M.W	歯ぎしりの自覚はありませんが、毎日何となく、気になる日が来るような...??(A)	自覚はありません。小生学的的に、気が付くかも？(A)