



日本歯科医師連盟評議員 鈴木 龍 「歯ぎしりは病気」

歯ぎしりは良く知られているが、病気だと思っ
ている患者さんはいな
い。歯ぎしりより怖いの
が「食いしばり」で、就
寝中のこうした悪習慣を
「ブラキシズム」と呼
ぶ。



歯ぎしりは音がするた
め自覚していることが多
いが、食いしばりは自覚

症状がなく説明しても分
かってもらえない。また
ブラキシズムによって多
くの歯牙が喪失すること
も知られていない。睡眠
中の異常な力は、普通に
かむ力の約十倍（なんと
百キダ）、時間も長い。
それが長時間、毎日続
く。毎日歯に百キロ走の速
さでマラソンさせている
と言ったら分かりやすい

□□③□□

歯を壊す「ブラキシズム」

だるうか。
症状としては肩こり、
片頭痛、あごの疲れ、歯
の動揺。歯肉の境目の歯
牙が削れる「くさび状欠
損」となり、しみるなど
の症状も出る。また歯根
部位周辺の歯槽骨が炎症
性の増殖を起こし、隆起
したごつごつとした形態
になる。

原因不明の頭痛で医科
を受診しても分からない
場合、一度歯科医院を受
診してみたらいかがだろ
うか。治療方法は初めに
対症療法として就寝時マ
ウスピースを装着する。
症状がひどい人は一週間
でマウスピースがボロボ
ロになってしまつが、マ
ウスピースの装着だけで
も症状がかなり改善され
ることも多い。保険適応
だが、材質や厚さによつ
て効果が異なる。

しかし原因の改善が最
も大切である。かみ合わ
せの調整、親知らずの抜
歯、補綴（歯を入れるこ
と）などさまざま。かみ
合わせの診断と調整は本
当に難しいが、マウスピ
ースは簡便なのでお勧め
だ。私の願いは「ブラキ
シズム」という言葉の浸
透である。