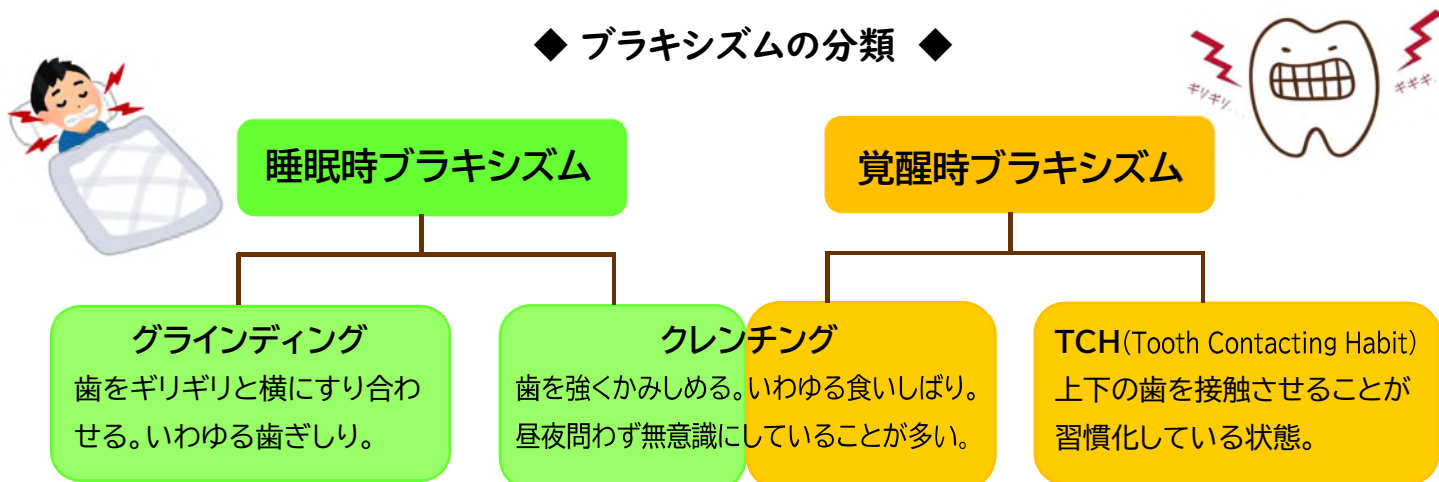


知っていますか？ ブラキシズム

「歯ぎしり」や「食いしばり」などの顎の筋肉の活動を総称して「**ブラキシズム**」と言います。寝ている時に起こるのが**睡眠時ブラキシズム**、起きている時に起こるのが**覚醒時ブラキシズム**です。睡眠時ブラキシズムは、睡眠が浅くなるタイミングで脳の指令によって引き起こされ、歯の有無に関係なく誰でも起こるものです。

◆ ブラキシズムの分類 ◆



寝ている間にしているかも？睡眠時ブラキシズム

- 起床時に歯の痛みや口の周りの筋肉・顎関節の痛みがある
 - 舌や頬に噛みしめた跡がある（舌のふちのへこみ・頬の内側の肉を挟んだような跡）
 - 歯のすり減り・歯の付け根のくびれ
- 上記の症状がある場合は、ブラキシズムをしている可能性が高いです。

覚醒時ブラキシズムの場合、弱い力でダラダラと歯を食いしばり（上下の歯の接触）を続けることで、知覚過敏や歯周病が治りにくい状態が続くことがあります。また、顎関節症の要因にもなります。

通常は、上下の歯は接触していません。唇は閉じていても歯は離れています。

ブラキシズムによる気になる症状がある場合は、かかりつけ歯医者にご相談しましょう。ブラキシズムは無意識にしていることが多いため根本的に治療は難しいです。生活習慣を整えることが大事ですが、改善しない場合はスプリント(ナイトガード※)がおススメです。

※ナイトガードとは睡眠時専用のマウスピースのことで、装着することにより歯や顎へのダメージを軽減でき、ギリギリとした不快な音の抑制にもつながります。



◆睡眠時ブラキシズムを抑えるポイント

- 質の良い睡眠をとる（正しい生活習慣）
- 多量の飲酒はさける
- タバコは控える
- 基礎疾患のコントロール（睡眠時無呼吸症候群など）



◆覚醒時ブラキシズムを抑えるポイント

- 過度なストレス・不安をためない
- 同じ姿勢をとり続けない

