

2018年4月30日掲載

歯ぎしり

マウスピースが有効

ギリギリという家族の歯ぎしりの音が気になって眠れないという相談を受けることが多くあります。眠っている間の歯ぎしりは本人の自覚がほとんどなく、家族から指摘を受けて来院されている方が大多数を占めます。

自覚がなく強い力でかんでいるため歯が折れてくることもあり、むし歯でも何ともない歯なのに痛いということでレントゲン写真をとってみると、割れている線が写ってくる場合があります（ただし、撮影の角度で写らないこともあります）。亀裂の場合にはしみる位の症状ですが、亀裂が大きくなるにつれて「かむと痛い」「動くようになってきた」など、症状が悪化して来院される方が多いです。

また、ギリギリ音がなるだけが歯ぎしりではなく、グッとくいしばってしまうのも歯ぎしりの一つです。朝起きると頬の筋肉が筋肉痛のような感じがしたり、頬の内側に歯の列に沿った筋があるなどが当てはまるようであれば、一度歯科医院を受診して相談してみると良いでしょう。

対処法としてマウスピースが有効で、歯科医院で保険で製作が可能です。症状にもよりますが型をとれば簡単なものなら五千円程度で作ることができます。

歯が折れてしまうと最悪の場合には抜歯となってしまいます。特に神経をとってある歯や一番奥の歯は折れてしまう確率が高いので注意が必要です。検診もかねて歯科医院を受診し相談をしてみたいかがでしょうか。