

広報ただみ診療所

朝日診療所

歯科医師

齋藤さゆり



「ブラキシズム」

「ブラキシズム」聞きなれない言葉だと思えます。一般的には「歯ぎしり、食いしばり」と言われる行為です。

慢性的な肩こりや頭痛に悩まされている方がいらつしやると思いますが、これは食いしばり（噛み締め）や噛み合わせが原因で起こる症状の可能性があります。

激しい肩こりや頭痛を伴うめまいや動悸、原因の分からない疲労に苦しんでマッサージなどを施術して貰っても、状態が改善されるのは一時的で、時間が経てばすぐに辛い肩こりがぶり返すようなら、原因は噛み合わせの異常かも知れません。頭とあごは非常に近い位置にあります。あごの筋肉が緊張すると血行が悪くなり、頭への血液がうまく運ばれずに頭痛や首・肩がこる症状へと繋がるのです。「ブラキシズム」には大

きく分けて3つの種類があります。

①グライディング

上下の歯を噛みあわせのまま、左右に横滑りさせて「ギリギリ」と音を立て擦り合わせる行為。

②タッピング

物を食べているかのように、上下の歯を打ち合わせ「カチカチ」と音を立てる行為。

③クレンチング

上下の歯を噛みあわせたまま、食いしばる行為。あまり音は出ません。

ブラキシズムは、ご本人が気づきにくいという点もまた大きな特徴と言えます。

口腔内の症状としては、歯の破折、咬合性外傷、歯の動揺、異常摩擦、口腔粘膜、舌などへの歯列の圧痕などが挙げられます。

口腔外の症状としては、頭痛、偏頭痛、肩こり、顎関節の疼痛、開口障害などが挙げられます。

「ブラキシズム」の治療法は、未だ決定的なものはありません。まず大切なことは、自分自身が歯ぎしりや食いしばりをしていいるかどうかを自覚することです。

自覚がある場合、スプリント療法、自己暗示療法などで軽減していきます。また、ストレスの少ない生活を送ることが、最も良い治療法です。

噛み合わせに神経質になることはありませんが、歯が抜けて無くなってもそのままにしておいたり、食事の時に片側だけを使って噛んだり、いつも歯を強く食いしばったりすることはよくありません。そのような時は歯科医に相談をしてください。

これから冬支度、年の瀬と忙しい時期を迎えますが、歯やご自分の健康のために力を入れて「笑顔」で乗り切っていきましょうね。

今月の運動

今月号より、自宅の隙間時間でできる関節痛予防や介護予防の運動を紹介していきます。今月は腰痛予防とバランス訓練を兼ねた運動をご紹介します。

四つん這いになり片方の手を地面から離し伸ばします。伸ばしている手と反対側の足を地面から離して伸ばします。夜寝る前などに挑戦してみましよう。

手と足を同時に伸ばすことが難しい方は、片足を伸ばすだけでも、腰痛予防の運動となりますので、挑戦してみてください。



▲5秒×5回（片方）を目安に頑張ってみましょう。