メンタルヘルスからみた

歯と口の健康

（ブラキシズムについて）

広島県歯科衛生連絡協議会
〒730-0043
広島市中区富士見町11-19（広島県歯科医師会事務局内）
TEL 082-241-5525
http://www.hpda.or.jp（広島県歯科医師会）
平成21年9月発行

広島県歯科衛生連絡協議会

はじめに

心理的ストレス（以下ストレス）によって身体には色々な影響がでます。例えば、心配ごとがつづくと胃がもたれたり、痛くなったりという話はよく耳にします。しかし、口や、その周囲への影響については、あまり知られていません。でもちょっと思い出してみてください。「歯ぎしりして悔しがる」、「緊張すると口が渇く」という経験はありませんか…。

このように口の中は情緒の変化やストレスに反応がとても敏感な場所なのです。

特に歯ぎしりや歯のくいしばりはブラキシズムと呼ばれ、歯や口に様々な影響を及ぼすことが指摘されています。それでは、ブラキシズムの影響や対処法について、考えてみましょう。

《目次》

1. ストレスが関与するといわれている歯科の症状
2. ブラキシズムについて
3. ブラキシズムの影響
4. ブラキシズムのチェック
5. 歯科医院での対応
6. 自分で行うくいしばりへのアプローチ
7. ストレス解消のためのアプローチ

1. ストレスが関与するといわれている歯科の症状

ブラキシズム

異常な筋緊張による歯ぎしり、くいしばりなどのことです。

顎関節症（がくかんせつしょう）

顎関節の痛みや関節雑音などがみられる症状のことです。ブラキシズムも顎関節症の原因のひとつといわれています。

舌痛症

舌の表面に外見上異常がないのに、舌がやけどをしたようにヒリヒリとした痛みがでる症状のことです。

口腔内異常感覚

口の中に外見上異常が認められないにもかかわらず、異常があるように感じる症状のことです。

その他の症状

口腔乾燥症、顔面不定疼痛症、歯科治療恐怖症、味覚異常など

ブラキシズムはこれらの中で最も多くの人（研究者によっては80%の出現率と報告）にみられ、長期化すると様々なトラブルを起こすことがあります。

2. ブラキシズムについて

ブラキシズムとは

噛むための筋肉が何らかの原因で異常に緊張し、歯をこすり合わせたり、くいしばったり、連続的にカチカチと噛み合わせる運動のことです。

●気づきにくいブラキシズム

ブラキシズムは睡眠中や昼間に無意識に行われています。このため自覚している人は少なく、他人から指摘されて初めて気づくことが大半です。
中にはくいしばりなど音が出ないタイプもあるので、一層わかりにくいことがあります。

●ブラキシズムの力

睡眠中のブラキシズムをするときの力は、普段思い切り噛んだとき以上の力になることもあり、奥歯では1㎠あたり約70～80kgの力が、加わるといわれます。

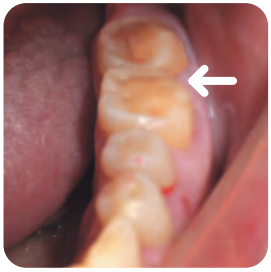
●ブラキシズムの原因

ブラキシズムのメカニズムについては、まだ十分には解明されていません。
ストレスがあったり歯の噛み合わせに異常があったりすると、ブラキシズムは増悪するといわれています。
さらに、飲酒や、ある種の治療薬（パーキンソン病など）でも歯ぎしりが誘発されるという報告もあります。

3. ブラキシズムの影響

歯への影響

ブラキシズムは、歯に様々な悪影響を及ぼします。



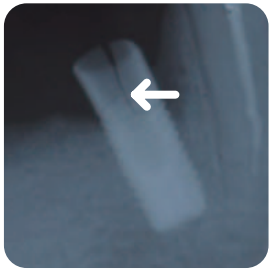
奥歯の噛む面の異常なすり減り、象牙質の露出

歯の根元のくさび状のくぼみ

犬歯・小臼歯の極端なすり減り

詰めものや、被せものの脱離

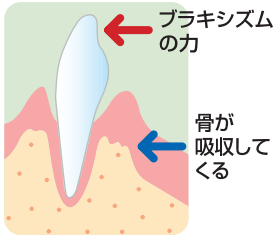
入れ歯の破損

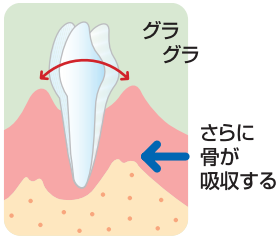


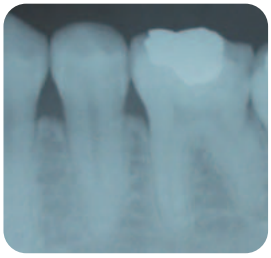
インプラントの破折

歯の周囲への影響

ブラキシズムは歯に非常に強い力を加えるため、徐々に歯を支える骨が吸収し、歯が揺れてきます。
歯周病のある方にブラキシズムが合併すると、さらに重度の歯周炎に進行しやすくなります。







正常な骨のレントゲン写真

ブラキシズムにより歯周炎が進行したレントゲン写真

歯の周囲の骨への影響

顎の骨が徐々に硬く膨らんできます。これは骨隆起といい、遺伝の要因もありますが、ブラキシズムの影響も指摘されています。（実害のあるものではありません。）

顎関節（がくかんせつ）への影響

ブラキシズムは、歯に加わる力が非常に強く、時間が長いという特徴があります。
また、食べ物を噛むときには、歯に対して生理的な力がかかりますが、ブラキシズム時には非生理的な力が加わります。

●咀嚼（そしゃく）時とブラキシズム時の力の比較

要素	咀嚼	ブラキシズム	
		歯ぎしり	噛みしめ
噛む力	12kg／cm²	74kg／cm²	
歯の接触時間	20分／日	2～162分／日	
歯に対する力の方向	垂直	水平	垂直～水平
顎関節症への影響	無～小	大	

Okeson TMD 第5版より引用一部改変

その結果、顎の関節や口の周りの筋肉に悪影響を与えることもあります。最新の研究では、ブラキシズムをしている人は、していない人に比べて2.5倍も顎関節症に罹患しているという報告もあります。

夜間睡眠への影響

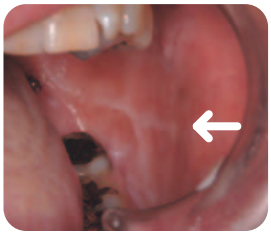
さまざまな研究から、ブラキシズムは睡眠障害をおこし、浅い睡眠と関連性があるといわれています。

- ブラキシズムは浅い睡眠中に多く認められた
- ブラキシズム患者では健常者と比較して浅い睡眠が増加し、深い睡眠が少なかった
- ブラキシズムの前後で覚醒反応が多く認められた

（Journal of Dental Researchより）

4. ブラキシズムのチェック

- [ ] 集中しているとき、緊張しているときなど気がつくと噛みしめている
- [ ] 歯をくいしばる仕事をしている
- [ ] 歯ぎしりをしていると、家族に指摘されることがよくある
- [ ] 朝、起きたときに口の周りや顎にこわばりがある
- [ ] むし歯でもないのに歯がしみたり、歯の付け根がえぐれている
- [ ] 歯がひどくすり減っている
- [ ] 詰めものや被せがよくはずれる
- [ ] 歯ぐきに硬く隆起しているところがある
- [ ] 頬の内側に白い線がある、または舌の側面に歯の圧痕がついている（下写真）
- [ ] ストレスがたまっている



頬の内側に見られる粘膜の白線

舌の側面に見られる圧痕

チェック項目の3つ以上にあてはまる場合は、ブラキシズムの可能性が高いと考えられます。心理的ストレスや口の中の状態がブラキシズムの原因になったり増長させたりすることがあります。口の中の異常に気づいたら、かかりつけ歯科医院に相談して下さい。

5. 歯科医院での対応

スプリント

スプリントと呼ばれるマウスピースに似た装置を歯科医院で作ってもらいます。それを夜間装着して寝ることでブラキシズムから歯や周囲組織を守ります。

スプリント

スプリントを装着した様子

口の中の悪い部分の治療

明らかに噛み合わせに異常をきたしている歯の調整や、歯のないところは義歯を作るなど口の中の環境を整えます。

[参考]ブラキシズムの種類

種類	特徴
グライディングタイプ	上下の歯全体を横にギリギリとこすり合わせる型。主に夜間にみられる。
クレンチングタイプ	上下の歯を噛みしめてしまう型。音が出ないので、気づきにくいことが多い。昼夜両方にみられる。
タッピングタイプ	上下の歯をカチカチと音をたてて噛み合わせる型。主に夜間にみられるが頻度は少ない。
混合型	「グライディングタイプ」と「クレンチングタイプ」が混合して現れるタイプ。

6. 自分で行う くいしばりへのアプローチ

ステップ1 気づきましょう！

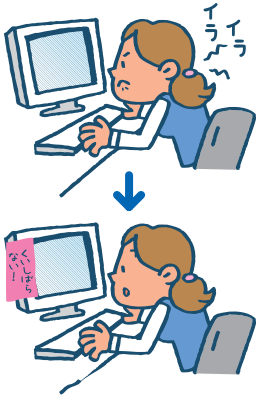
何かに夢中になっているときなどに歯を合わせたり、くいしばったりしていませんか。
食事中や会話をするとき以外、上下の歯は1㎜程度の隙間があるはずです。しかしいつも歯を合わせていることが正常だと誤解し、常に意識してくいしばっている方や、習慣として無意識に歯を合わせている方がいらっしゃいます。
これは**「歯列接触癖」**と呼ばれ、顎関節に悪影響を及ぼすことが指摘されています。歯列接触癖がある方は、自分の癖に気づくのが、まず第一歩です。

歯列接触癖の影響を実感してみましょう

頬に手を当てて強く噛んでみてください。硬く膨らむ筋肉が咬筋（噛むための筋肉）です。
次に咬筋に手を当てたまま歯を軽く合わせてみてください。やっぱり筋肉の活動がわかるはずです。
たとえ軽い歯の接触でも長く続くと咬筋や顎関節への負担が強くなってしまいます。

ステップ2 実行しましょう！

噛みしめに気づいても、癖というのは無意識にしてしまうので、なかなか止められません。
そこで、目につく場所にメモやカラーテープなど目印をつけ、それを見たら思い出し、歯を離すようにしましょう。
また、就寝前に「歯を噛みしめない、くいしばらない」などと繰り返し唱えること（自己暗示療法）も就寝中のブラキシズム防止に効果的です。



7. ストレス解消のための アプローチ

ステップ1 気づきましょう！

ブラキシズムもひとつのストレスの現れです。まずは、下の項目の多くに当てはまっていないかチェックしてみましょう。

- ☐ イライラしている
- ☐ ひどく疲れた
- ☐ へとへとだ
- ☐ だるい
- ☐ 気がはりつめている
- ☐ 不安だ
- ☐ 落ち着かない
- ☐ ゆううつだ
- ☐ 何をするのも面倒だ
- ☐ 物事に集中できない

厚生労働省 職業性ストレス簡易調査票より引用

ステップ2 実行しましょう！

●リラクゼーション療法

1.積極的リラクゼーション療法

①仰向けになって全身の力を抜き、ゆっくり深呼吸。
②軽く目を閉じて、両手に握りこぶしを作り、約5秒間強く腕に力を込める。
③急に力を抜いて筋肉の緊張を解く。
④腕が終わったら首、肩、背中、尻、ふともも、ふくらはぎと順番にしていく。

2.変換リラクゼーション療法

スポーツ、趣味などを楽しむことで、ストレスを発散させます。

Okeson TMD 第5版より引用