



患者用インフォメーション

クレンチングとグライディング (歯ぎしり)

クレンチングとグライディング

歯のクレンチングまたはグライディング(ブラキシズム)は、日中夜間を通して起こる、よくある動作です。覚醒時のクレンチングまたはグライディング(右参照)は、特に何かに集中している時、特に怒りやストレスのある場合によく起こり、無意識に頻繁に起こります。その癖に気がついた場合は、行動変容によって、時に様々な型のスプリント療法も取り入れながら、その動作を止めたり軽減することが可能です。睡眠時のブラキシズムは覚醒時のブラキシズムとはかなり異なります。睡眠時のブラキシズムは通常、深い睡眠状態から浅い睡眠状態に移る、覚醒の段階に無意識に起こります。このパターンは夜間に何度も繰り返されることがあります。睡眠中の歯のクレンチングやグライディングによって起こる過剰な咬合力のため、顎の筋肉が使われすぎることになり、顎の疲労感や機能不全を起こします。睡眠時のブラキシズムは、行動変容や自覚によって効果的に改善することはできず、違ったアプローチが必要となります。また、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害と関連していることもあります。

クレンチングとグライディング

クレンチングとグライディングをグループ化するよりも、別々の行動現象だとする考え方もあります。グライディングあるいはブラキシズムは歯をすり合わせる動きであり、多くの場合、歯科医師や本人が明らかに認められる様な磨耗や歯の平滑化を起こします。一方、クレンチングは単純に上下の歯を合わせて顎の筋肉を硬直させることを指します。一般に歯の磨耗などの変化はそれほど明らかではありませんが、筋肉の痛みやだるさ、顎の関節に障害をきたすこともあります。

ブラキシズムは加齢に従って減少する傾向があり、少年期に最も多く65歳以上で最も少ないとされています。歯を噛みしめたり歯ぎしりをするのは誰にでもあります。絶えずクレンチングやグライディングを行って、そのために問題が生じるのは、ほんのわずかの人に限られます。ブラキシズムは絶えず起こるといふよりは、生涯を通してある一定期間に起こります。睡眠時にブラキシズムを行う人は、そばで寝ている人に指摘されない限り、あるいは歯科医師によって歯の磨耗を指摘されない限り、自覚はありません。起床時の顎の痛みやだるさ、硬直感、朝にひどくなる顎関節の音、明らかな歯の磨耗(右参照)、顎の筋肉肥大など、それらのサインと症状は睡眠中のブラキシズムの証拠でもあります。ブラキシズムは生涯を通して何度か起こることから、歯の磨耗があるからといって、その時点でブラキシズムが起こっているとは限りません。





患者用インフォメーション

クレンチングとグライディング (歯ぎしり)

睡眠時のブラキシズムは、歯科医が既往歴をとり検診を行うことで、たいてい診断できます。時に医師による睡眠検査が必要となることもあります。睡眠時のブラキシズムの治療には、通常、夜間に上顎か下顎の歯を覆うナイトガードやスプリントが使われます。ナイトガードの主な目的は、歯が磨り減るのを防ぐことですが、顎の痛みや機能不全の軽減・緩和にも役立ちます。ナイトガードとして薦められるタイプは、硬いプラスチック製で、片顎の全部の歯を覆うものです。筋弛緩薬のような薬物の使用も、効果的なことがあります。

ブラキシズムについて Q & A

Q: 何が睡眠中のブラキシズムを起こすの？

A: はっきりとした原因はわかっていませんが、日中のストレス、不安、閉塞型睡眠時無呼吸症候群、大きないびき、大量アルコール消費、カフェイン、喫煙、ある種の抗不安薬など様々な要因が関係していると言われていています。近年、脳の活動と心臓の拍動が上昇した後にブラキシズムが起こるとする研究結果がいくつか報告されています。これらは、中枢神経系がブラキシズムの発生に大きな役割をしていることを示します。過去には、咬みあわせの悪さがブラキシズムの原因であると思われていましたが、現在では多くの科学研究がその関連性を否定しています。

Q: 睡眠中のブラキシズムはどうやって診断されるの？

A: 歯科医師が注意深く既往歴をとって検診をすることで、睡眠中のブラキシズムの診断がつかれます。朝の起床時の顎の不快感やだるさの経験があり、さらに過剰な歯の磨耗や顎の筋肉の肥大が見られる場合は、睡眠中のブラキシズムを強く示唆します。加えて、頭痛のために朝よく目を覚ます、といったこともブラキシズムが原因と考えられます。他に原因の見当たらない歯の過敏性も睡眠中のブラキシズムによる症状の一つです。睡眠中のブラキシズムに付け加えて、睡眠中に呼吸が停止する、日中に過度に眠くなる等の睡眠障害の症状がある場合は、睡眠医学専門の医師への相談が必要でしょう。

Q: どのようにしてブラキシズムは治療できるの？

A: 日中のブラキシズムは行動変容や習癖の見直しによって、通常、効果的に治療できます。習癖を自覚して、上下の歯を合わさないようにするための器具を自宅や職場に置くなどの簡単な操作で治せます。難症例については心理カウンセリングが必要かも知れません。睡眠中のブラキシズムには、スプリントやナイトガードなど





患者用インフォメーション

クレンチングとグライディング (歯ぎしり)

の夜間の使用が通常治療の主流です（右参照）。さらに、顎の過剰な活動の短期的コントロールには薬物が使われることもあり、筋弛緩薬、三環系抗うつ剤、ベンゾダイアゼピンなどの抗不安薬があります。その他の幾らかの薬物は現在研究中です。咬合（咬み合わせ）と睡眠中のブラキシズムとの関連は現在のところ証明されていないので、咬合調整やクラウン作成（歯のかぶせ物）などの治療は勧められません。

このモノグラフに含まれる情報は、教育目的のみに作成されています。本情報は、専門医のアドバイス、診断、治療にかわるものではありません。健康状態についてのご質問は専門医療提供者にご相談ください。本モノグラムに提供された情報のみに頼ることは、あなたの健康のリスクにつながります。

オーラルメディスン米国アカデミー（THE AMERICAN ACADEMY OF ORAL MEDICINE : AAOM）について

オーラルメディスン米国アカデミーは、デンタルメディスン米国アカデミーとして1945年に設立された非営利団体（501c6）であり、1966年に現在の名称に改称されました。オーラルメディスン米国アカデミー会員は、国際的に認識されるヘルスケアプロフェッショナルのグループを含む、複雑な全身疾患・口腔粘膜疾患・慢性口腔顔面疼痛などを患う患者の口腔ケアに携わる専門医からなります。オーラルメディスンは、複雑な全身疾患の口腔管理を担い、口腔顔面領域に影響を及ぼす医科関連疾患とその病態の診断および非外科的処置を担う歯科専門分野です。

The American Academy of Oral Medicine • (425) 778-6162 • www.aaom.com • PO Box 2016 • Edmonds • WA • 98020-9516