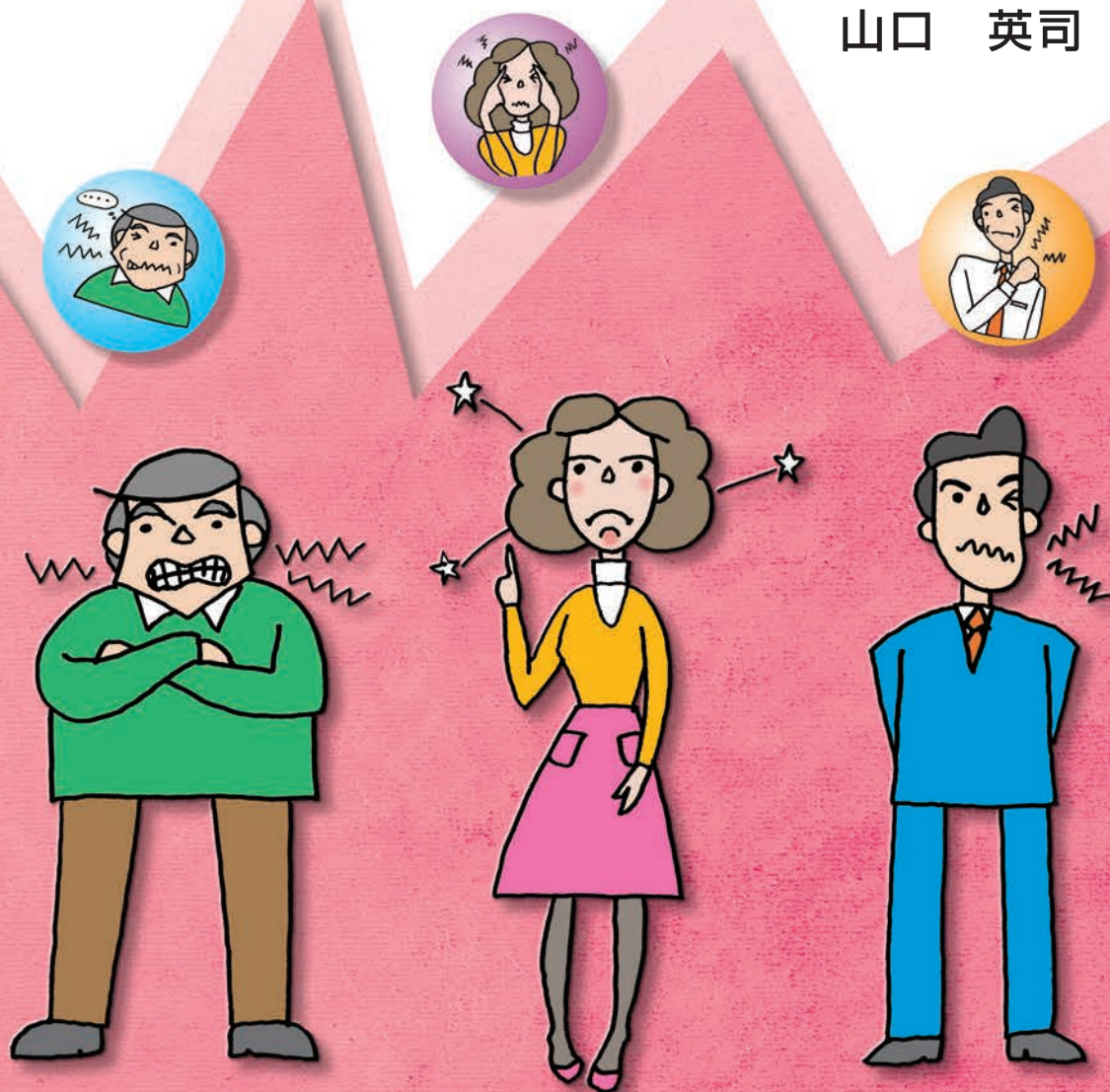


ブラキシズム

歯ぎしり・咬みしめは危険!!

第2版

牛島 隆
栃原 秀紀 著
永田 省藏
山口 英司



医歯薬出版株式会社

“ブラキシズム”を知っていますか？

●ブラキシズムとは？

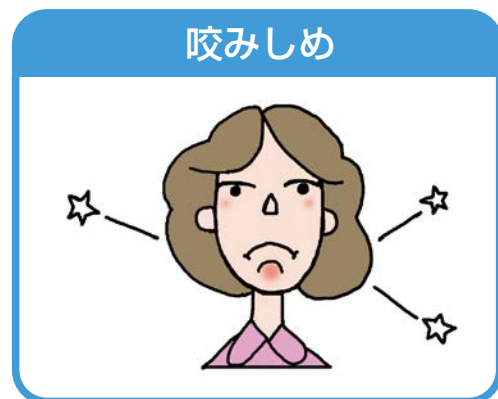
“ブラキシズム”という言葉をお聞きになったことはありますか？

あまり聞きなれない言葉かもしれませんが，“ブラキシズム”とは歯科で使われる専門用語で、お口やその周辺の器官にみられる習慣的な癖（くせ専門的には非機能的動作あるいは口腔習癖といいます）の一つです。

●代表的なブラキシズム



歯をギリギリこすりあわせる

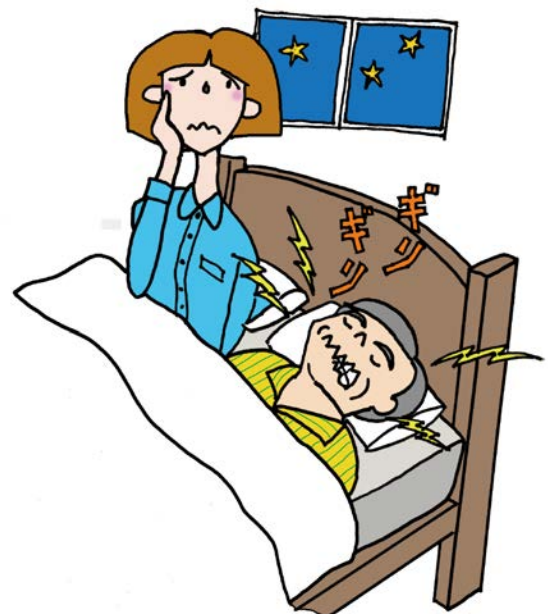


歯を咬みしめる

歯ぎしりは睡眠中に行っています。ですから、自覚することは少なく、周囲の人に知らされて、はじめて気づくことがほとんどです。

一方、**咬みしめ**は、日中・夜間にかかわらず、無意識のうちに歯を食いしばってしまうものです。

これらを総称して**ブラキシズム**といいます。



あなたはどのタイプ？

ブラキシズムには次のパターンがあり、あとに述べるようにそれぞれ特徴があります。前のページのチェック項目の番号を書き出してみてください。

● 歯ぎしり型 (グライディングタイプ)

- 1 歯ぎしりの指摘
(家族から)
- 9 詰め物がはずれる
- 3 歯ぎしりの指摘
(歯科医院で)
- 13 歯の付け根のくぼみ
- 6 極度の歯のすり減り
- 14 歯がしみる
- 16 エラが張っている



● 咬みしめ型 (クレンチングタイプ)

- 2 咬みしめ
- 9 詰め物がはずれる
- 4 歯が割れる
- 11 あごのこわばり
- 5 頬の内側の歯の跡
- 12 骨の隆起
- 7 肩こり
- 15 あごの関節の痛み
や音
- 8 頭痛
- 17 ストレスがたまりやすい



日中の咬みしめ（歯牙接触癖—TCH）

●日中、常に歯を咬み合わせている！

歯牙接触癖（TCH：Tooth Contacting Habit）といい、東京医科歯科大学の木野孔司先生が提唱したもので、ブラキシズムのクレンチングのように強い力で咬みしめるのではなく、日中に食事などをしていないときでもずっと弱い力で上下の歯を接触させている状態を指します。このTCHは顎関節症に深く関わっていることが明らかにされてきています。

●リラックスした状態であれば、上下の歯は合わさらない

上下の歯は会話や食事のときには接触しますが、24時間中平均17.5分とほんのわずかな時間です。通常、咬む筋肉や口を開ける筋肉が活動していない状態であれば、上下の歯の間にわずかなすき間が生じます。しかしTCHがある方は常に上下の歯を接触させてしまうため、咬む筋肉が常に緊張した状態となり、長い時間続いた後にはとても疲労してしまいます。

●集中や緊張が引き金になっていることが多い

人間は何らかの作業をする際、軽い緊張が持続することがとても多いと思います。精密な作業、パソコン作業、運転中などです。そんな場面で上下の歯を咬みあわせてしまう癖がTCHです。口の緊張は全身の緊張をリードしています

少し意識してみてください。咬みしめていませんか？

- ①運転中
- ②裁縫など細かい作業
- ③パソコン作業
- ④料理 など

