

睡眠と歯科の深い関わり

睡眠中の病的な歯ぎしり「ブラキシズム」

歯の表面がすり減り、被せ物がしょっちゅう取れる。朝起きると顎に疲労感や不快感があったり、こわばったりしている。そしてこの半年以内に2度以上、人から「寝ている時に歯ぎしりをしていた」と言われた人は要注意です。「ブラキシズム」という、口の異常な習慣を、“病的”に起こしている可能性があります。

ブラキシズムとは上下の歯をすり合わせて音を出すグライディング（歯ぎしり）、音は出さないが歯を強く噛みしめるクレンチング（噛みしめ）などの運動障害のことを言い、主に仮眠を含んだ睡眠中に生じます。

人は物を噛んだり唾液を飲み込む時や重い物を持ち上げる時などに上下の歯が接触しますが、それは1日15分前後と短く、それ以外は接触せず常に2ミリほど離れています。

しかし睡眠中には健康な人でもブラキシズムを一晩に15分前後も行っている。それが長時間に及び過度になってくると、病的なブラキシズムとなり、様々な問題が起こってきます。

病的なブラキシズムが及ぼす影響

- ☆歯肉に搔痒感が起きる
- ☆歯がすり減り、歯痛が起こる
- ☆歯肉が退縮するなど歯周組織が損傷する
- ☆義歯や冠が破損する
- ☆唇・舌・口腔内の粘膜に歯の跡がつき変形する
- ☆歯槽骨の外骨症（膨隆）が発症する
- ☆咬筋が肥大し、容貌が変化する
- ☆顎がこわばったり、疲労感、不快感がある
- ☆強度な肩こりが起こる
- ☆顎関節症が起こる
- ☆耳鳴りや耳痛が起こる
- ☆顔面・頭・頸部に疼痛が起こる
- ☆情動ストレスを起こす
- ☆睡眠障害を起こし、睡眠時無呼吸を発現しやすくなる

特にブラキシズムは眠りを浅くし、レム睡眠を阻害することに注意しなくてはならない。また、病的な歯ぎしりの80%が睡眠時無呼吸症候群を起こす原因になっているとされています。

睡眠中の歯ぎしりのメカニズムはまだ解明されていないので治療法は対処療法となる。中でも、寝る時に歯にスプリントを装着する「スプリント療法」が、効果があることが分かっています。

今回は「睡眠時無呼吸症候群」についてです。

