

チェックしてみましょう!

あなたは歯ぎしりや咬みしめをしていませんか？

実際はやっていても、気づいていない方が大半です。鏡を見ながらチェックしてみましょう。あてはまる項目をカウントしてみてください。

レッドゾーン

このレッドゾーンのチェック項目で3つ以上あてはまる方は、ほぼブラキシズムがあるでしょう。

- 1 歯ぎしりをしていると、家族から指摘されたことがある



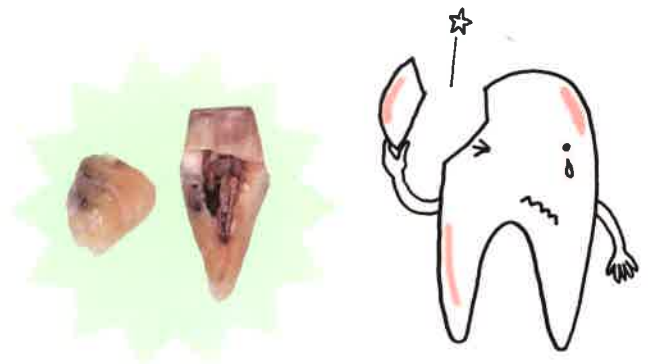
- 2 集中しているとき、緊張しているときなど、無意識のうちに咬みしめていることが多い



- 3 歯科医院で「歯ぎしりや咬みしめをしていませんか？」と聞かれたことがある



- 4 歯が割れた(折れた)ことがある(事故・けがを除く)



5 頬の内側の粘膜や舌の周辺に歯の跡がついている



6 歯がかなりすり減っている



7 肩こりがひどい



8 頭痛がすることが多い





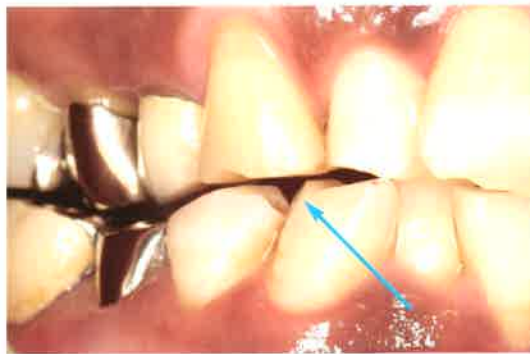
イエローゾーン

前ページのレッドゾーンのチェックで該当する項目が1つ以上あり、この**イエローゾーン**にもあてはまる項目が3つ以上ある場合、「ブラキシズムの可能性が高い」といえるでしょう。

9 詰め物がたびたびはずれる



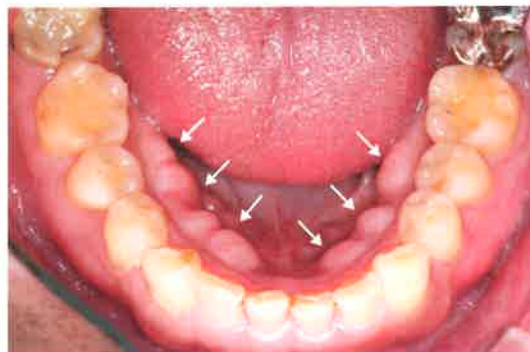
10 犬歯やその前後の歯の先端が極端にすり減っている



11 朝起きたときに、口の周囲にこわばりがある



12 歯ぐきが硬く隆起しているところがある



13 歯の付け根がくぼんでいる



歯の付け根の部分が応力によって欠ける。

14 むし歯でもないのに、しみる
ことがある (知覚過敏)



15 あごの関節に痛みがあったり、
カクカク音になる



16 エラが張っている



17 ストレスがたまりやすい



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 (グラインディングタイプ)

- ① 歯ぎしりの指摘 (家族から)
- ③ 歯ぎしりの指摘 (歯科医院で)
- ⑥ 極度の歯のすり減り
- ⑨ 詰め物がはずれる
- ⑬ 歯の付け根のくぼみ
- 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
- ④ 歯が割れる
- ⑤ 頬の内側の歯の跡
- ⑦ 肩こり
- ⑧ 頭痛
- ⑨ 詰め物がはずれる
- ⑪ あごのこわばり
- ⑫ 骨の隆起
- ⑮ あごの関節の痛みや音
- ⑰ ストレスがたまりやすい



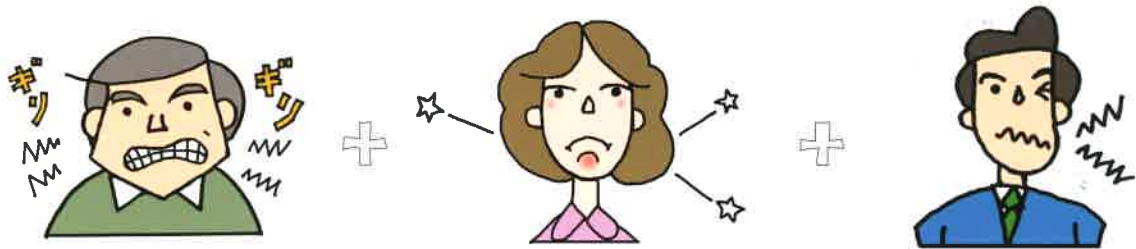
●きしませ型 (ナッシングタイプ)

- ① 歯ぎしりの指摘 (家族から)
- ⑩ 犬歯などのすり減り
- ⑫ 骨の隆起
- ⑬ 歯の付け根のくぼみ
- ⑭ 歯がしみる



●混合型 (コンプレックスタイプ)

チェックした項目がいくつかのタイプに別れる場合は、それらのパターンが複合して起きていると予想できます。



●あなたはどのタイプ?

実際に口の中を鏡で見てください。

睡眠中の様子を家族の方に聞いてみましょう。

チェックリストではあなたはどのタイプでしたか?

歯ぎしりをしている人には特徴的な変化が現れるのですが、タイプによってその特徴には違いがあります。確認してみてください。

5

ブラキシズム・タイプ別特徴

歯ぎしり型(グライディングタイプ)

歯の全体を横にギリギリとこすり合わせるタイプです。その運動範囲は広く、そのために全体がすり減っていきます。夜間寝ている間にすることがほとんどです。

●異常な咬耗

人の歯は年齢を重ねるにつれ、すり減ります。しかし歯ぎしりをしている年月が長いほど、また強い力で歯ぎしりするほど、歯のすり減り方は極度に進行します。歯の長さが短くなっていくのが特徴です。

次ページに示す、健康な歯と歯列の様子とはかなり異なっていることがわかります。

▶ブラキシズムがある人の場合



歯がすり減って奥歯の咬みあわせの面が平らになり、進行するとエナメル質が削れ、中の象牙質の黄色が見えてきます。



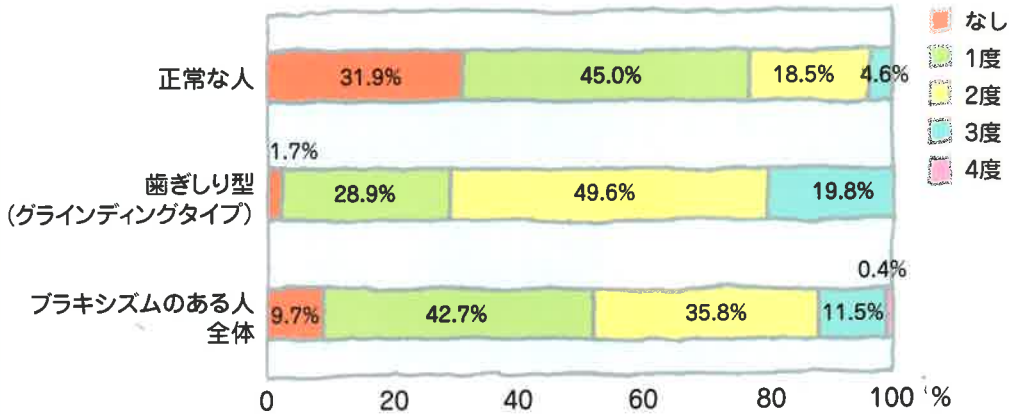
正面から見た像：前歯の先端がすり減って、まっすぐになってしまっています。



歯がすり減ることによって、歯の長さが短くなっています。

263-01045

歯の磨耗の進行度



私たちの研究でも、ブラキシズムがある人のほうが歯のすり減りが進行しており、特に歯ぎしり型の人の場合に、歯の磨耗が極度に進んでいました。

●歯の付け根のくぼみ

ブラキシズムによって歯に力が加わると、歯の根元に応力が集中して、くぼんだように歯質がなくなっています。その部分は冷たいものにしみたりしやすく（知覚過敏）、また強い歯磨圧が加わるとさらにすり減っていきます。



▶同じような年齢でブラキシズムのない人の歯の状態



歯と歯肉の健康な人の例。



歯のすり減りや、歯肉の膨隆、骨隆起などは見あたりません。

咬みしめ型（クレンチングタイプ）

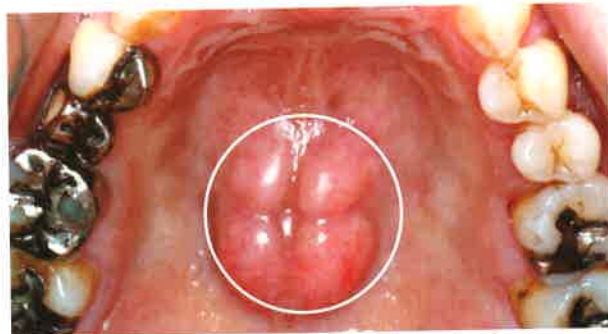
無意識のうちに咬みしめてしまうタイプで、日中、夜間にかかわらず起きます。咬みしめるだけでは音は鳴りませんが、わずかに横に動かすこともあり、その場合は音がすることもあります。

●骨隆起

咬みしめをよくする人の多くに歯ぐきの隆起が見られます。下顎の裏側や上顎の中央に出る人が多いようです。その名のとおり骨が隆起したもので、病気ではありません。

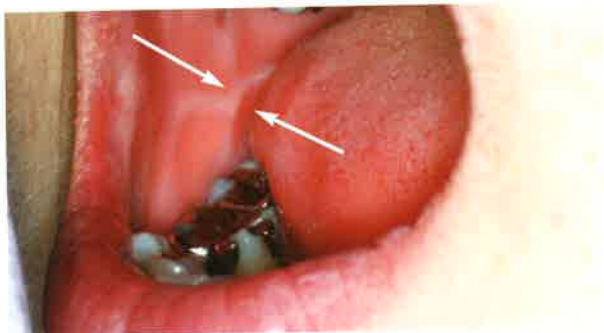


外側にできた骨隆起。



上あごの内側にできた口蓋隆起。

●頬・舌粘膜の圧痕



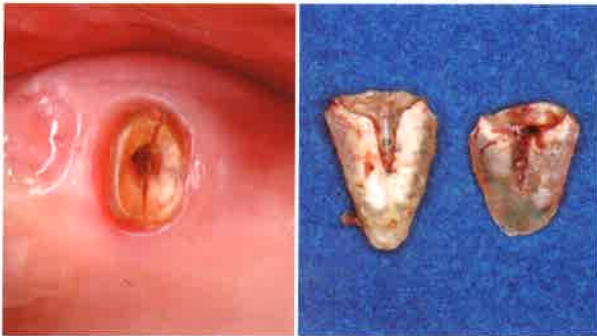
いつも上下の歯を咬みあわせているので、頬の内側や舌の横に白っぽい歯型の跡がついています。

●奥の歯がとても短くなっている



咬みしめをする人によく見られるのが、奥歯の歯の高さが短くなっていることです。

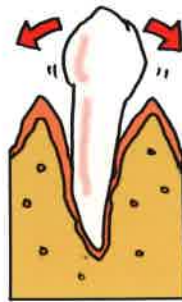
●歯の破折



咬みしめ型の方は、歯に圧力が集中したときに破折を起こしやすくなります。

●歯の動揺

写真のように指をあてて、横にギリギリやってみましょう。動揺している歯があれば、指で動きを感じることができます。

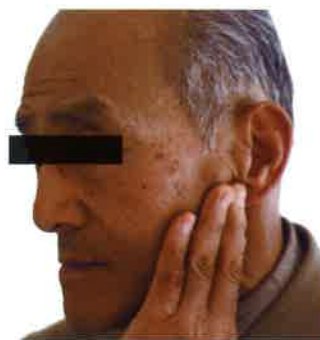


歯を支える骨が減ると、歯ぎしりによって歯がゆさぶられるようになります。

●咀嚼筋（咬むときに働く筋肉）のこわばり



これらの筋肉にこわばりや痛みを生じます。



指で押さえると痛みを感じる場合があります。

●肩こりや頭痛



咬みしめ型の方は高頻度で肩こりや頭痛を併発しています。

きしませ型(ナッシングタイプ)

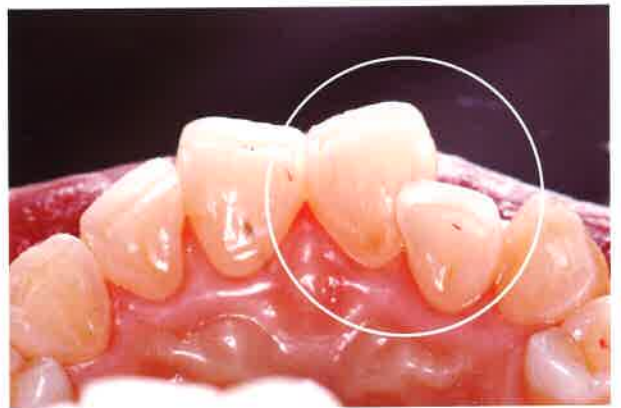
ナッシングタイプは全体ではなく、ある一定の場所だけで、キリキリこすりあわせるタイプです。犬歯やその1～2本後ろの歯の先端だけがすり減っていることが多いようです。こすりあわせの場合、日中にはみられず夜間がほとんどですが、きしませるので、大きな音が鳴る場合が多いようです。

●ファセット

普段、咬むことがないような場所がすり減っていて、歯をずらすと上下がぴったりとあわせる部分があります。このようなすり減りをファセットと呼びます。



この位置で歯ぎしりをするために、歯の先端がすり減って、上下の歯がぴったりかさなります。



歯ぎしりを現時点でもしている人は、ファセットがピカピカに光っています。

●1～2カ所の歯だけが極度にすり減っている



一定の場所だけをこするので、その場所だけがすり減ってしまったり、歯の先端が欠けたりします。

●音がするかどうか、きしませてみる



歯をいろいろな場所できしませてみてください。音が鳴れば、そこでブラキシズムをしているかもしれません。