

歯科

歯の食いしばりが 気になります

相談

寝ているときに歯を食いしばるらしく、起きるとあごのあたりが痛くて、疲れた感じでした。会社でも長時間パソコンに向かっていますが、このときも奥歯に力が入ってしまいます。趣味のテニス仲間がスポーツ用のマウスガードをしているので、私も試してみようかと思えます。歯医者さんに相談すればいいでしょうか。

● 65歳・男性

解答

歯科医院で自分専用をオーダーするのが効果的

マウスガードは歯科医院で作ることができません。市販品でも構いませんが、上下の歯のバランスを考えた、自分の歯にあったマウスガードを作って装着するほうがより効果的です。気になる方は、まず今の状況を歯医者さんに相談してみるといい

でしょう。

マウスガードは通常上あごに装着します。きちんとかむように作るため、歯科医師が上下の歯型を採り、かみあわせを調整して作ります。7〜10日ほどででき、価格は8000〜2万円くらいです。



マウスガードは通常上あごに装着する。弾力と柔らかさを持つ合成樹脂製。歯型に合ったものだと歯列全体をバランスよく保護できる

私たちの歯のかむ力は通常奥歯で1cmあたり50kg位の力があります。このためいつも歯をかみしめたり、歯ぎしりをしたりしていると、肩こり、片頭痛、あごの疲れ、目の奥の痛みなどが起こりやすくなります。あまりにも強い力がかかることで歯が削れたり、割れたりすることもあります。歯科治療で入れたセラミックなどのクラウン（かぶせ物）が割れてしまう人もいますので注意が必要です。

相談者の方は日常的に奥歯をかみしめる癖がついているようですので、寝るときにはマウスガードで歯

を保護することをお勧めします。夜間のマウスガード装着によって歯ぎしりや食いしばりを防止する効果があります。

前歯部分を覆わないタイプもあり、仕事での装着も可能です。

スポーツをする時には マウスガードで歯を守る

人は重要な仕事に意識を集中したり、重いものを持ち上げるときなど無意識のうちに歯を食いしばります。食いしばる歯がしっかりしているからこそ、大きな力が出せるとも言えます。

相談者の方のように健康のためにとテニスなどの運動をする場合も同様です。例えば、球を打つ瞬間には奥歯に力が入ります。このとき、できればマウスガードを装着し、歯を「食いしばり」による圧力から保護するといでしょう。

マウスガードの本来の目的は外傷防止ですので、ラグビーや、ラグロース、ボクシングなどの競技に使いますが、テニス、野球など奥歯をかみしめる競技をする場合にも効果がありません。

総入れ歯や部分入れ歯の方であっても、運動などをするのであれば、

マウスガードを装着して衝撃を吸収することをお勧めします。

マウスガードの装着前は必ず歯をきれいに磨きましよう。義歯が入っている場合は義歯をよく洗ってから口の中に装着し、その上からマウスガードをつけてください。マウスガード装着時は、水以外のものは口の中に入れないようにしましょう。

多くの方は、食後に歯を磨き、むし歯を予防することはします。しかし歯にかかる力を減らして歯の負担を軽減させることを意識している方はまだ少ないでしょう。

歯を大切にするためには、歯磨きだけでなく、歯を過剰な圧力から守ることも重要です。そしてできるだけ左右バランスよくかみ、歯やあごのバランスを整えることが、全身の健康にもつながります。

監修

プロフィール

小池 匠先生
こいけ たくみ

こいけ歯科医院 院長
(神奈川県川崎市)

1985年 鶴見大学歯学部卒業

1987年 こいけ歯科医院 開院

2009年 青山学院大学文学部 卒業

2012年 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修了(スポーツ医学分野)

むし歯と歯周病予防を中心とした
歯科医療を地域で行う。

