

「歯ぎしりの原因と影響」

ギリギリという不快な音をほとんどのの方が耳にしたことがあるのではないのでしょうか。もしくは、自分自身の歯ぎしりを指摘されたことがある方も少なくないのではないのでしょうか。

そもそも、ギリギリと音を発している歯ぎしりとはどういうものなのでしょうか。

歯ぎしりとは、咀嚼筋の異常な緊張を主徴とした異常な運動のことです。睡眠時、覚醒時を問わず歯を動的、もしくは静的にすり合わせたり、かみしめたりする非機能性な習癖です。

男女比はなく、年代比もほぼありません。そして、95%の人が15分程度歯ぎしりをすると言われています。歯ぎしりでは起きている時の最大約6倍もの力で噛んでいるそうです。歯ぎしりにも種類があります。

◆ グラインディング

上下の歯を白のようにすり合わせる動作。異常な力が歯にかかるので、歯の崩壊を招きやすい。夜間睡眠時に発現することが多い。

◆ ワレンチング

上下の歯を静的に強くかみ合わせる動作。筋の緊張が長時間持続するため、歯周組織（歯茎や歯槽骨（歯を支えている骨）など）に与える影響が大きい。覚醒時に無意識に生じることが多い。肉体的緊張に

関連して起こる。
* いわゆる食いしばりと言われるものです。音がほほないため、自覚症状はむしろん他覚症状もなく、発見が遅れがちです。

◆ タッピング
上下の歯を動的にかみ合わせる動作。この3種類に分類されています。それでは、歯ぎしりをする原因はなんでしょうか。様々な原因が考えられています。

■ 癖・心因性・ストレス性
* もつとも多いとされています。

■ 習慣性

職業、職種によるもの。
例えば・・・力を入れる職業・しゃべることを職業としている人
* 実際にはあまり関係がないとも言われています。

■ 内因性・咬合性

かみ合わせの異常、歯周病など。
* 極少数
ストレスが原因で歯ぎしりをすると言われる一方、歯ぎしりすることでストレス発散になるとも言われています。

そもそも人間は攻撃的な振る舞いや感情（本能）を理性で抑えています。そのことが原因でストレスが発生！知っての通りストレスは身体によくありません。人間は、自分の身体を守るため寝ている間にストレスを発散するべく無意識に歯ぎしりをするようになったそうです。

そして、歯ぎしりが与える影響はどのようなものがあるのでしょうか。

- 歯が削れる、しみる、歯が折れる。
 - 歯肉炎、歯周病の悪化
 - 顎の関節の痛み、口が開けずらくなる
 - 頭痛、肩こり、腰痛、イライラ、倦怠感、睡眠の妨げ
- などがあります。
- そのような歯ぎしりの治療法とは

□ マウスピース

一般的な治療法。上の歯を覆うプラスチック製のもの。

□ 咬み合わせの調整・矯正治療

* 歯ぎしりが与える影響を軽減させるもの。咬み合わせが原因で歯ぎしりをしている場合

□ 漢方薬・鍼灸治療

ストレスの緩和、自律神経の調整。

□ ワレンチング

まずは気づくことから。気づいたら歯と歯を離すことを繰り返す。

□ グラインディング

自己暗示治療！歯ぎしりしない！と強く自己暗示をかけることで歯ぎしりにくくなると言われている。

歯ぎしりの原因については未だ謎も多く、治療法も確立されていません。歯ぎしりは心理的ストレスを和らげる効果がありますが、歯や全身に与える影響は少なくありません。歯科での治療には限界がありますが、歯ぎしりの影響を軽減しつつ、うまく付き合っていくことが大切です。

歯科衛生士 星野

私たちは、通常時の勤務とは別に自主的に課題を決め、勉強した内容を毎月発表し合っています。

手話について

● 手話はいつ頃から使われているのか？

ろう教育が始まったのは、明治時代より後だと言われています。手話の原型は、1604年に行われた豊臣秀吉七回忌法要の様子が描かれた「豊国祭礼図展風」に、人物の手指による会話場面があり、手話はこの頃から成立していたと考えられています。

● コミュニケーションについて

健聴者が聴覚障害者と話をする場合、筆談で通じると思っている方が多くいると思います。言語獲得後に失聴した場合はその通りですが、言語獲得前に失聴した場合は、なかなか筆談では通じない事があります。ろう教育には、「9才の壁」というものがあり、また助詞・副詞などの機能語の取得が十分にできなかったため、文章能力を含めてコミュニケーションのレベルが小学三、四年生程度で停滞するそうです。

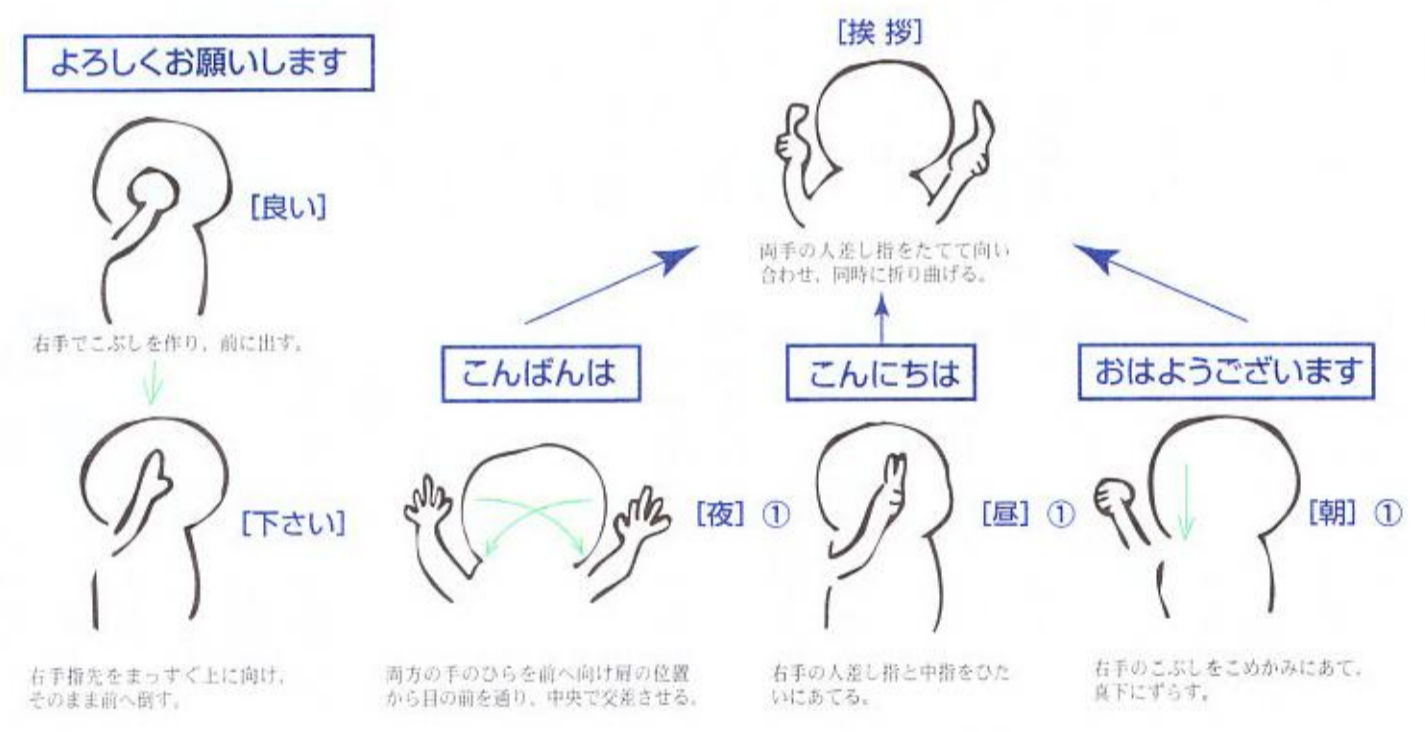
● 世界では手話はどのように考えられているのか？

国際手話というものがあります。国際補助語のひとつで、ろう者が国際交流を行なう際に公式に用いるために作られた手話です。世界ろう者連盟やデフリンピックをはじめとする、ろう者の公的な国際交流の場や他国への旅行、交流などの私的な場でも使えるよ

うになっています。
国際手話は「ジェスチャー」といい、身振りのひとつという意味のイタリア語で呼ばれています。

歯科助手 豊永

● 手話での挨拶の仕方



● 患者さんが使える手話

