

こあら新聞

第19号
担当 吉田

ブラキシズムを治す



歯を治す

ブラキシズムについては、こあら新聞第十五号において理解していただいていると思いますが、今回は更にブラキシズムにおける口腔疾患について、歯や顎など口腔領域にどのような影響を及ぼしてしまうのかをお話ししたいと思います。

これまでの咬合、あるいは顎運動に関する研究の多くは、咀嚼（咬むこと）に関わる咬み合わせを基礎としてきました。しかし咀嚼や嚙下によって上下の歯が

接触する時間は一日あたり約十七分程度と極めて短いのです。これに対して最も強力な咬み合わせの力を発揮するのは、睡眠ブラキシズムであり、以下の口腔疾患の原因においては、睡眠ブラキシズム抜きでは説明できません。それゆえに不正な咬み合わせや、咬み合わせの理論は、睡眠ブラキシズムを基礎において構築する必要があります。

(※図1)



★歯・歯質への障害



・**咬耗** ↓咬む面が、過剰な接触により、すり減ってしまう事です。重度になると、しみたり、エナメル質部分が薄くなり、歯が割れてしまう場合もあります。

・**エナメル質のクラック** ↓裂け目、ひび割れの事です。その部分から二次的にムシ菌を誘発する危険性や、歯髄（歯の神経）への影響も報告されています。

・**歯冠、歯根破折** ↓強大なこすり合わせにより、歯そのものが折れてしまう事です。折れ方によっては治療のしようがなく、残念ながら抜歯しなければならぬ場合もあります。

・**かぶせ物、詰め物の破壊** ↓頻繁にはずれたり、割れたり、すり減ってしまう事です。

・**歯頸部欠損（アブフラクション）** ↓強大な咬合により、歯と歯肉の境目辺り（歯頸部）に力が集中してしまうことにより、すり減って三日月状のくぼみ（くさび上欠損）ができてしまう事です。くぼんでしまっているため歯ブラシが当たりにくく、ムシ菌になりやすい環境になってしまいます。

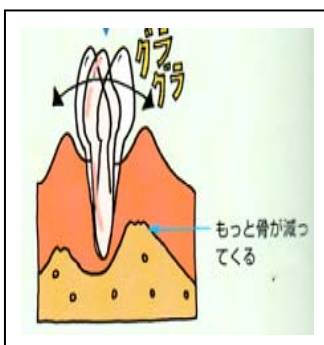
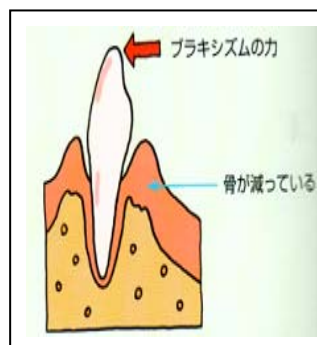
(※図1参照)

・**知覚過敏** ↓歯頸部欠損により、エナメル質にヒビが入ったり削れてしまふと、外部の刺激によりしみるようになってしまいます。

・**根尖病変** ↓ブラキシズム運動による過度な力の影響や、咬み合わせによる部分的な強い接触などにより、歯髄が死んでしまったり、歯の根の先端に炎症が起きてしまう事です。腫れたり、咬むと痛みが生じたりします。

・**外骨症（歯の増生）** ↓噛みしめなどの強大な力に起因して、唇頬側の骨の隆起や、上顎の口蓋隆起、下顎の舌側面の隆起が発現する事です。

(※図2)



★歯周組織の嚙筋



歯周病の歯に、さらにブラキシズムによって過度な力が加わってしまつと、急速に悪化してしまう恐れがあります。

歯周病にかかっている歯

← ブラキシズムによる強大な力が加わる

← 急激な病状の進行 … 歯肉の急性炎症。

歯肉が下がる。歯周ポケットが深く進行。歯を支える骨が急速に減つてしまふ(骨吸収)。歯の動揺など。(※図2参照)

★咀嚼筋(咬む時に働く筋肉)の障害

ブラキシズムによる咀嚼筋の緊張は、咀嚼器官に重大な負担を与え、多くの口腔疾患の発現に関与していると考えられています。ブラキシズムによる咀嚼筋の緊張が増大すると、咀嚼筋の肥大や、頭痛や肩こりを発現することもあり、指で押さえると痛みを感じる場合もあります。ブラキシズムによる頭痛は患者さんにとっては最も重大な症状と言えますし、慢性的に続く頭痛は次第に精神的な負担が増え、これがストレスとなってさらにブラキシズム増加させるといふ悪循環を生み出してしまいます。

★顎関節(顎)の障害

最近の研究において、顎関節疾患発現の鍵となる機械的外力は、睡眠ブラキシズムに由来するものが極めて重大とされています。そのため、顎の関節の不快感、疼痛、雑音(口を開ける時に音がする)、開口障害(口が開けにくくなる)などの障害を併発する恐れがあります。

★歯の歯



ブラキシズムが、歯、歯質、歯周組織、咀嚼筋、顎関節など多くの口腔疾患と関連している事は明らかと言えます。これらに加え、ブラキシズム運動により、一部分の強い接触(ファセット)により、歯根吸収や、根尖病変(歯の根っこ部分に病変)を起こしたり、さらに矯正後の後戻り、インプラントの破壊、歯周治療後の再発、咬合系(咬み合わせ)の崩壊なども関連していると考えられています。

★おとろ



以上の事から、ブラキシズムは口腔領域に様々な障害を起こす原因となります。しかし、研究によりブラキシズムは、ストレス発散のための重要な機能であることも考えられています。その為、睡眠ブラキシズム

スタッフの広場

時にいかにスムーズにブラキシズムされるか、という観点から咬み合わせを考え直す必要があるようです。今後は睡眠の質、ストレス、ブラキシズムと咬み合わせの関係はますます重要と言えるようです。

その中で、ブラキシズムから歯を守る治療として、①ナイトガード(マウスピース)の装着、②治療が必要な歯はきちんと治す、③問題のある咬み合わせを治す、④定期健診と歯周病の予防、さらにブラキシズムの原因として、精神的因子も多いのです。ストレスや疲れをためない、お口の周りの力を抜く、咬みしめないよう意識する、ということも大切になります。症状に心あたりのある方は、お気軽にスタッフにご相談下さい。

こあら先生より一言
いよいよ夏到来ですね!

プロポリス飲んで、免疫UP。暑さに負けないゾォ♪
吉田

あゆのライブに行つて来ました♪
生で見れて幸せでした♪
武田

新人の長澤です!おつちよこちよいですががんばります♪
長澤

実はアクティビティ大好きです♪この前は乗馬してきました。
仁藤