

お口の健康応援団  
NPO法人口腔健康推進協会サークルi



## サークルi 会報

# こもれび

### 『ゴマメの歯ぎしり』は無駄じゃない

人はなぜ睡眠中に「歯ぎしり」(ギーギーと音を立てるいわゆる「歯ぎしり」と、音のしない「くいしばり」があり、総称して「ブラキシズム」といいます)をするのでしょうか。原因としては、遺伝、気質、ある種の薬、飲酒、睡眠時無呼吸、睡眠時低血糖、等々があげられますが、最大因子は肉体的、精神的ストレスでしょう。

ネズミでの実験ですが、二つのゲージのうち、一方のゲージには木の棒を入れ、他方には噛むものが何も無い状態にして、このゲージに弱電流を流してネズミにストレスをかけます。棒をかじったネズミ達は生き残り、棒の無いゲージのネズミはストレスで全滅します。

ストレスがかかると交感神経系が興奮しアドレナリン、ノルアドレナリンが分泌され、攻撃衝動を起こして対応しようとしています。ただ処理しきれなくなると二の矢として副腎皮質ホルモンが分泌されますが、これでも駄目な場合は不安や憂鬱が進んで胃潰瘍や様々なストレス性の病気が起き、口の中では、歯の破折、詰め物の脱離、知覚過敏や根の周りの骨の吸収、咀嚼筋の筋肉痛が起り、更には顎関節症も起きてきます。つまり、ブラキシズムはストレスから身を守る安全回路として働き、より大きなストレス性疾患への移行を防いでいます。

またブラキシズムは、夢をみる浅い睡眠中に(レム睡眠時)に起り、その後、脳を休める深い睡眠(ノンレム睡眠)に入っていきますので、正しい睡眠を得るための作業とも言えます。「ゴマメの歯ぎしり」は必ずしも無駄ではありません。歯軋りの音を気にするのであれば、マウスピースの装着で解決できます。掛り付けの歯科医院でご相談ください。(石井)

