

Dr. 宮地の  
ほんごま

# 歯の相談室

vol.  
22



歯ぎしり・噛み締め・ブラキシズム

ブラキシズムとは就寝時の歯ぎしりや噛み締め、起床時の噛み締めの総称です。就寝時は加齢と共に減少傾向にあります。起床時は20〜30%の人がブラキシズムをしているといわれ、歯

を止める事ではなく、その力をコントロールする事。歯ぎしりが収まらないからと、マウスピースを使わないのは歯や歯茎、顎の関節に大きなダメージを与えかねません。

やその周りの組織、筋肉にもの凄い力がかかります。一般に、歯科では就寝時にスプリントやナイトガードと呼ばれるマウスピースを

また、起床時の噛み締めは大抵無意識なので、パソコンや書き物をしている時は噛み締めやすいと自覚することも大切です。

はめて頂きます。マウスピースは柔らかいと、筋肉の活動が増えるという報告もあり、当院では硬いプラスチック製の物と柔らかい物を使い分けています。効果は個人差がありますが、歯ぎしりは軽減するようです。

(ステップガーデン宮地歯科院長・宮地 章高)

マウスピースの最大目的は、ブラキシズム

キッズルーム完備 & ベビーカーOKで、子育て中でも通いやすい、女性に優しい歯医者さん。表紙の診療案内をご覧ください。



## 神経をとった歯が痛む

虫歯で痛くなったら歯の神経をとれば痛みは治まることはご存知ですね。しかし「神経をとった歯も再び痛くなることもある」という話をご存知の方は少ないようです。

「いや先生、そこは昔に神経とってあるから、そこが痛いんとちゃうでー」これは患者さんとの会話でもよくあります。一番多い初期症状は「咬むと少しびびく」です。

神経をとった歯は、血液も水分も来ないいわば死んだ枯れ木のような状態です。歯の中に歯がいると、根っこの外にある歯と骨をつなぐクッション、歯根膜という場所に定期的に炎症

からかな？と患者さんが言われるのはこういう理由からなのです。

が波及します。神経をとった歯にも噛んでいる感覚があるのはこの歯根膜があるからなのですが、この歯根膜が炎症を起すと噛むとジーンときたり、浮くような感覚になったりします。ひどくなると咬まなくても痛みが出てきたり、痛くて噛めなくなったり、歯茎におできのようなできもの（膿の出口）がでたりします。この

神経をとった歯というのは、治療した後に上記の理由で、根の先に膿がたまるリスクがどんな歯にも少なからずあります。このため神経をとらないで済むように小さい虫歯のうちに治療することがとても大切なのです。

神経をとった

（ステップガーデン宮地歯科院長・宮地 章高）

歯根膜  
多くなります。右される事がよく肩こり

キッズルーム完備 & ベビーカーOKで、子育て中でも通いやすい、女性に優しい歯医者さん。表紙の診療案内をご覧ください。の上、お出かけください。

