



しーぱっぶ CPAP外来通信 第212号

2023.1
呼吸器内科



== 謹賀新年 ==

今年も CPAP 外来通信で皆様に有益な情報を提供できるよう努めていきたいと思ひます。

さて今回は、『睡眠中の歯ぎしり』についてお話し致します。



睡眠関連歯ぎしり

歯ぎしりは正常な睡眠の方にも一生に何度かは経験されているものです。

歯ぎしりのタイプは大きく分けて三種類、

「グライディング」…ギリギリと上下の歯をこすり合わせる歯ぎしり

「タッピング」…カチカチと上下の歯を連続的にかみ合わせる歯ぎしり

「クレンチング」…ただ歯を強くかみしめる歯ぎしり

睡眠関連歯ぎしりが繰り返されると異常な咬耗、歯痛、顎筋痛、側頭部頭痛、疲労感を生じることがあります。

重症な場合歯ぎしりに伴う覚醒反応により睡眠が分断され日中傾眠が生じることがあります。

閉塞性睡眠時無呼吸と睡眠関連歯ぎしりはよく併存します。

ご本人だけではなく、一緒に寝ているベッドパートナーにも歯をこすり合わせる音は通常不快に感じられます。



なぜ睡眠中に歯ぎしりをしてしまうのか!?

一つは「性格」。例えば、とても意欲的な人や、警戒心を高く持ち続ける特異的な人では有病率が増加しているかもしれません。現在の生活上の出来事に関連した不安、高い能力が必要とされる課題、締切期限の短い課題の繰り返しなどの心理的ストレスが誘因になることもあります。

他にも環境によるもの、遺伝が関与する家族性によるもの、歯の生え変わり時期の小児にもみられます。抗うつ剤と睡眠関連歯ぎしりが関連しているという報告もあり、最近では、逆流性食道炎と歯ぎしりの関係も注目されている所です。



歯ぎしりが激しいと、咀嚼筋（咬むときに働く筋肉）や顎関節、歯への負担が大きくなります。強くこすられるために歯や入れ歯の表面に凹凸がなくなったり、折れてしまうことがあります。

大切な歯を守るために、歯科によるマウスピース作成、もしくは併存しているかもしれない睡眠関連障害の治療をお勧めいたします。

来月の CPAP 外来は第 2 木曜日の 2 月 9 日 (Dr 栗林)、第 3 木曜日の 2 月 16 日 (Dr 栗林) に行いますので、お間違えのないように受診してください。

☆ 過去の CPAP 外来通信が呉共済病院ホームページでご覧になれます ☆ 発行/ 臨床研究科

