ドクターに聞きたい

Q 10歳の男の子が夜中に歯ぎしり

10歳の孫の男の子が、2年ぐらい前から夜中によく歯ぎしりをしています。とても心配なのですが、やめさせる方法はないでしょうか。

（愛媛県・女性・64歳）

A 成長過程で心配ない場合も よくかむ食事が大切

子どもの歯ぎしりには、いくつかの原因が考えられます。

赤ちゃんや乳児は、あごを鍛えるために歯ぎしりをします。10歳ぐらいまでは、乳歯と永久歯が生え変わる「混合歯列期」で、かみ合わせのバランスを調整するために歯ぎしりをすることがあります。これらは成長過程のもので、特別心配することはありません。

ただし、本来抜けていなければいけない乳歯が抜けず、かみ合わせが悪くなっていることがあります。軟らかいものばかり食べているとあごが成長せず歯並びが悪くなるばかりか、乳歯の根元が溶けにくくなるため、生え変わりが遅くなるのです。まず歯の抜け変わりの時期をチェックすることが必要です。

かみ合わせを良くするためには、日々の食生活に注意することが大切です。よくかむ食事を心がけることで、永久歯がきちんと生える大きなあごに成長します。

また、日常生活の癖で歯並びが悪くなったり、あごに負担がかかったりして、それを治そうとして歯ぎしりをすることがあります。ほおづえをつく▽うつぶせで寝る▽腕枕をする▽下唇をかむ▽猫背や体育座りをすることが多い――など、子どもの様子をよく見て、そういった癖があるようならば、治していくようにしましょう。

さらに、ストレスが関係していることもあります。日中に十分に体を動かして遊んでいなかったり、不安な事があったりすると、夜に歯ぎしりをすることがあると言われています。精神的な要因が大きい場合は、心理カウンセラーなどの専門家に相談した方が良いでしょう。

一方、大人の場合は、歯ぎしりは三つのタイプに分けて診断されます。さまざまな悪影響があるため注意が必要です。

まず、下のあごを左右に動かし、上の歯とこすり合わせる「グラインディングタイプ」。寝ているときに多く、ギリギリという音を出します。極端に歯がすり減り、歯がしみたり、詰め物が外れてしまったりします。特定の歯をこすり合わせるのは「ナッシングタイプ」と呼びます。歯がしみたり、欠けたりすることがあります。

睡眠中だけでなく、仕事やスポーツなどで緊張・集中している時に、歯をギュッと強くかみしめてしまうのが「クレンチングタイプ」です。自分の体重以上の力でかみしめる人もいます。歯が割れたり、頭痛や肩こり、寝たのに疲労感が抜けないなどの原因になります。

歯ぎしりの予防には、マウスピースを使います。透明な軟らかい素材で、上の歯にはめます。装着していることは他人に分かりにくいですし、発音にも影響はないので、睡眠中だけでなく、日常生活でも使用できます。普段から上下の歯を離すことを意識しましょう。睡眠時の姿勢を正すことも重要です。枕やベッドなどの寝具がきちんと合っているか見直してみましょう。

【聞き手・藤野基文】

◇

次週は「わたしと健康」です。

■子どもの歯ぎしりの原因
▽赤ちゃんや乳児があごを鍛えるため
▽乳歯と永久歯が生え変わる時のかみ合わせの調整
▽日常生活の癖で歯並びが悪くなったり、あごに負担がかかり、それを治すため
▽運動不足や不安があるなどのストレス

気になる症状 お寄せください

体の悩みや症状を募集します。編集部で選んだ相談について、この欄で回答します。住所、氏名、年齢、電話番号を記入し〒100－8051（住所不要）毎日新聞科学環境部「ドクターに聞きたい」係へ。ファクスは03・3215・3123。電子メールアドレスはtky.science@mainichi.co.jp

答える人

小林京子先生
（小林歯科クリニック院長）

こばやし・きょうこ　1964年生まれ。長野県出身。2005年にクリニックを開業。子どもの食育や、あごを広げて歯を抜かずに行う歯列矯正に取り組んでいる。