



食いしばり

～歯の食いしばりとは～

寝ている間に歯を食いしばってしまい、目が覚めても疲労感が残るという声を聞きます。思いのほか強い力が入るため歯への負担も大きくなります。今回は、歯の食いしばりと対策についてご紹介します。少しでも負担を軽減し、よい目覚めで一日を活動的に過ごすことができればと思います。

★ 食いしばりの原因

食いしばりの原因には次のようなことが考えられます。

- * **ストレスや緊張**：ストレスによって交感神経が優位になり、口の周りの筋肉が緊張しやすい。
- * **歯のかみ合わせに不具合がある**
- * **枕の高さが合っていない**

★ 食いしばりの影響

食いしばりによって口の周辺にさまざまな影響が起こりやすくなりますのでご紹介します。

①肩こり・頭痛

強く食いしばることで長時間に渡り筋肉が緊張し続けるため肩こりや頭痛などの症状を引き起こすことが考えられます。

②歯への負担

- ・歯の割れや欠けの原因に／歯に持続的に強い力が加わることで割れやすくなる場合があります。
- ・歯がすり減る／歯ぎしりがある場合は、歯と歯をこすり合わせてしまうため歯への負担は大きくなります。象牙質が露出すると冷たいものがしみる、冷たいものを口を含むと歯が痛むなど知覚過敏の症状が出現する場合があります。

③顎関節症の原因に

長時間の食いしばりにより、顎への負担が大きくなります。顎の関節にある軟骨がずれるなど口の開閉がしにくい、痛みが生じるなどの場合があります。

★ 食いしばりの対策

寝ている間の食いしばり状態をコントロールし、防ぐことは難しいのが現状です。まずは歯科クリニックを受診するようにしましょう。

* マウスピースを装着する

自分に合ったマウスピースを作って就寝時につけることで歯と歯の直接の摩擦を防ぎ、力を分散させることができます。ただ、マウスピース装着に慣れず、眠れないなどの声もあるので、向き不向きもあるかと思います。

* 噛み合わせをチェックしてもらおう

食いしばりは、さまざまな要因が重なり起こるため、歯科受診で歯科医に相談してみましょ。定期健診などを活用し歯の状態をチェックしてもらいましょう。

* 寝具が合っているか確認してみよう

枕の高さなど寝具を見直すなどで質の良い睡眠をとるようにし、食いしばりによるからだへの負担を軽減するようにしましょう。

日々の対策では、肩や首などを中心に全身のストレッチ運動を行うことで緊張をほぐしましょう。そしてストレス緩和のためにリフレッシュすることも大切です。

ゴーヤと豚肉のキムチ炒め

疲労回復に役立つビタミンB₁が豊富な豚肉でパワーアップ！



材 料 2人分

ゴーヤ	1本	おろしにんにく	少量
塩	適量	オイスターソース	小さじ2
豚肉	100g	塩こしょう	少々
白菜キムチ	100g	ごま油	小さじ1
		糸唐辛子	適量

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、わたと種を取り除き、3ミリ程度にスライスする。塩をふってしばらく置く。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、おろしにんにく、豚肉、ゴーヤを炒め、豚肉に火が通ったら白菜キムチを加え、オイスターソース、塩こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り付け、糸唐辛子を添える。