



今回のテーマは「子供の歯ぎしり」です。

最近お子様の歯ぎしりについて相談されることが多くなりました。歯ぎしりは生理的なものなのか異常なものなのかを見極めるためにもいくつかご紹介させていただきます。

<歯ぎしりの原因として>

① 精神的なストレス②噛み合わせが悪いという二点が主に言われています。ちなみに歯ぎしりをする子供の性格の特徴として「責任感が強い」「怒りっぽい」「不安感が強い」「悲しみを感じやすい」「イライラしやすい」「自己規制をする」などがみられます。

<なぜ起きるのか？>

多くは毎日の生活で蓄積した緊張感やストレスの発散、もしくは解除の行為だと考えられています。また、歯ぎしりは両親が夜更かしの生活スタイルで発生しやすいとの報告もあります。

<どのぐらいの頻度で起きるのか？>

歯ぎしりの発現率は2歳で約7%、3歳では約8%であり、乳歯が全部生える前後における子供の癖の中で指しゃぶりについて高く現れます。

また、6歳7歳においてもその発現率は約10%を超えています。

<治療方針>

乳歯の頃の歯ぎしりはほとんど心配ありません。あごの成長をするために乳歯がある程度すり減る必要があり、生理的現象として起きていることです。歯ぎしりによって歯並びが悪くなったりすることはありません！しかし、過度の歯ぎしりの場合顎に負担がかかり顎関節症となる可能性があるのでご相談下さい。

まずは年長児で就寝時での歯ぎしりの場合子供を取り巻く環境を分析し、子供の重荷を軽減する心理的アプローチが必要です。また、子供らしく過ごす生活リズムをしっかりとする(夜更かしはNG！！)異常な咬耗や顎関節に症状が現れた場合はスプリント(ナイトガード)を装着することもあります。(マウスピースを作ります)

