

## 歯の相談室



あじま診療所歯科  
歯科医師 右近 快平

### 歯ぎしりの意外な原因

歯ぎしりはギリギリと顎を動かすのが、一般的だと思いますが、グーツと強く噛みしめたり、カチカチと繰り返し噛むのも含まれます。歯ぎしりはストレスの解消につながることから、必要な自己防衛反射ともいえると思います。しかし、最近では就寝中の低血糖が原因の一つではないかといわれています。

日頃の食生活の乱れ、つまり糖質過剰な食事で、血糖値の乱れが生じることや、睡眠中に低血糖が生じ、それを回復させるために、アドレナリン等が分泌され、歯ぎしりをしてしまうことなのです。

あまり神経質に考える必要はないと思いますが、糖質を適度に抑えることは、全身の健康につながりますし、歯科的にも虫歯予防にもつながります。歯ぎしりを抑制する薬は、歯の咬耗や破折、さらに歯周病の進行を防げるのではないかと考えられています。