

# スマイルだより

一社) 堺市歯科医師会  
堺市口腔保健センター  
歯のスマイル館



## 子どもの



## 歯ぎしりの原因は？

子供の歯ぎしりは上下の前歯が生えそろってくる生後8か月ごろから始まり、中学生くらいまで続くこともあります。音が大きくギリギリと削れるような音がするので、心配される保護者の方も多いようです。



しかしこれは次に生えてくる歯の位置やアゴの位置を決めようとする生理現象なので心配いりません。たいていは成長に伴う噛み合わせの変化に順応するために、歯を擦り合わせて噛みやすいポジションを掴んでいるのです。

## 子どもの歯ぎしりはよくないの？！

歯ぎしりは一般的にあまりよくないものとして知られていますが、子供の場合は通常それほど心配するようなものではないことがほとんどです。

大人の歯ぎしりはストレスや噛み合わせの悪さ、顎関節症などの関連が原因とされ、放っておくと歯が痛くなったりアゴの関節を悪くすることがあります。しかし、子供の歯ぎしりの多くは先ほど記載した生理現象である理由から、子供が歯ぎしりをしても歯が極端に削れていたり噛み合わせに問題があるなどのトラブルがなければ治療をしないで様子を見ていくことがほとんどです。

ただ、まれに噛み合わせの悪さなどが原因で必要以上に削れてしまうほど歯ぎしりが強い子供や、永久歯にすべて生え変わるころ、すなわち中学生を過ぎても激しい歯ぎしりをしょっちゅうしているようであれば、永久歯に破壊的なダメージを与えたり顎関節症の原因となったりする可能性があるため、歯ぎしりをやめさせるというよりも歯を守るために「ナイトガード」というマウスピースのようなものを夜間のみ装着をおすすめすることもあります。

マウスピースは保険で作成することができます。

歯の状態が気になる場合は小児歯科を受診しましょう。



# かじょう 子どもの過剰な歯ぎしりへの対処法(一例)

## ・歯を食いしばる癖は早めにやめさせましょう。

日中に上下の歯を食いしばる、カチカチと歯を合わせる、ギリギリと擦り合わせるというような癖がある場合、眠っている間に歯ぎしりをより引き起こしやすくなると言われています。

そのため、そのような癖がある場合にはそれがよくないことであると説明し、早めにやめさせるようにしましょう。



## ・なるべくストレスをためさせないようにしてあげましょう。

歯ぎしりはストレスを発散するのに必要な行動であるともいわれています。

あまりに過剰なストレスがかかっている場合は歯ぎしりが強く起こりすぎてしまい歯を痛めてしまう可能性もあります。そのため、普段から子供さんのメンタル面にも注意を払い、ストレスがたまりすぎていないかということを見てあげましょう。



## 歯のスマイル館

☆開館日 平日:火曜日・木曜日 午後1時~4時

### 歯っぴいスクール(要予約)

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施  
詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3

Tel 072-243-1900

