



山本歯科医院通信～「おだいじに」～

別冊号 8 2025.10 改訂

歯ぎしり・くいしばりは早期に対応しておきたいです
～自分の歯を長持ちさせるために～



〒492-8143 愛知県稻沢市駅前三丁目 6-26

<http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/>

電話 0587-33-0570

山本歯科医院 院長:山本良実

◎はじめに

歯ぎしりや食いしばりを放置していませんか？

歯ぎしりやくいしばりとは、無意識に歯を強く噛み合わせたり、擦り合わせたりすることです。特に寝ている間に起こることが多く、顎や歯に強い力がかかります。

起床時の原因不明の頭痛や倦怠感も出現します。

これにより、歯がすり減ったり、顎が痛んだり、肩こりや頭痛を引き起こすこともあります。ストレスや噛み合わせの問題が原因になることが多いですが、治療にはマウスピースの装着 やリラックス方法の習得、咬筋部へのボツリヌス治療が効果的です。



目次

- ページ1 はじめに
- ページ2 目次
- ページ3 歯ぎしり・くいしばりはなぜおきる(原因)？
- ページ5 歯ぎしり・くいしばりはどんな症状を起こす？
- ページ7 歯ぎしり・食いしばりの一般的治療法
- ページ9 【休止中】山本歯科医院ならではの治療法「咬筋部へのボツリヌス治療」
- ページ10 【休止中】山本歯科医院の「咬筋部へのボツリヌス治療」の術式・費用など
- ページ12 まとめ



◎歯ぎしり・くいしばりはなぜおきる(原因)？

歯ぎしりやくいしばりの原因について、項目ごとにわかりやすく解説を加えました。

1. ストレス

ストレスがたまると、身体が自然に緊張しやすくなります。これによって、特に寝ているときに無意識のうちに歯を強く噛みしめたり、こすり合わせたりすることがあります。

たとえば、仕事や家事で忙しかったり、家族や友人との人間関係がうまくいかないと、ストレスがたまりやすくなります。身体はリラックスしているように見えても、心の中では緊張していて、その影響が顎や歯に現れてしまうんです。昼間にストレスを受けると、夜間に歯ぎしりやくいしばりが起こることがよくあります。

対応方法⇒ ストレスがたまると、体が無意識に反応して歯をぎゅっと噛みしめてしまうことがあります。リラックスできる時間を作ることが大切です。



2. 噙み合わせの問題

歯のかみ合わせが正しくない場合、食べ物を噛んだり話したりするたびに顎や筋肉に余計な力がかかります。この不均衡が原因で、顎が正しい位置を保とうとする無意識の反応が働き、その結果、歯ぎしりやくいしばりが起こることがあります。歯が少しずれているだけでも、長期間にわたると顎の筋肉に負担がかかり、痛みや歯へのダメージが進むことがあります。

対応方法⇒ 噙み合わせが悪いと、顎や歯に余計な力がかかり、無意識に歯を噛みしめたりしてしまうことがあります。歯科医院で噙み合わせを調整することで改善できることがあります。

3. 睡眠の質の低下

睡眠が浅かったり、何度も目が覚めてしまったりする場合、体がしっかり休めていない状態になり、歯ぎしりやくいしばりが起こりやすくなります。特に、睡眠中に呼吸が一時的に止まる「睡眠時無呼吸症候群」があると、脳が「息をしなければいけない」と感じて体を動かすため、そのときに歯ぎしりが起こることがあります。

また、疲れがたまっていると、体がリラックスできずに筋肉が緊張し、歯を噛みしめてしまうことがあります。

対応方法⇒ 睡眠の質が悪いと、体が十分に休めず、寝ている間に歯をぎゅっと噛みしめたり、すり合わせてしまうことがあります。しっかり休むことが大切です。

4. 生活習慣

生活習慣が原因で歯ぎしりやくいしばりが起こることもあります。

たとえば、コーヒーと紅茶などに含まれるカフェインは、脳や体を刺激して目を覚まさせる効果がありますが、これが過剰になると筋肉の緊張が続き、夜間に歯を噛みしめてしまうことがあります。同じように、お酒やタバコもリラックスを妨げ、寝ている間の歯ぎしりを引き起こすことがあります。

特に寝る前にこれらを摂取すると、睡眠が浅くなり、歯ぎしりのリスクが高くなります。

対応方法⇒ コーヒーやお酒、タバコは体を緊張させてしまい、歯を強く噛みしめたり、すり合わせてしまう原因になることがあります。特に寝る前には控えることが大切です。

5. 遺伝的要因

家族に歯ぎしりやくいしばりをする人がいる場合、その癖が遺伝することがあります。これは、顎の形や歯の噛み合わせが似ていること、またストレスに対する反応が似ていることが関係していると考えられます。

つまり、家族の中に同じ問題を抱えている人がいる場合、あなたも同じように歯ぎしりやくいしばりをする可能性が高いということです。

対応方法⇒ 家族に歯ぎしりやくいしばりの癖があると、同じように自分にもその癖が出やすくなることがあります。

6. 筋肉の緊張

顎や首、肩の筋肉が普段から緊張していると、寝ている間も筋肉がリラックスできず、歯ぎしりやくいしばりを引き起こすことがあります。たとえば、日中にパソコン作業やスマホの使用で長時間前かがみになっていると、顎や首の筋肉が緊張しやすくなります。この緊張が夜間に続いてしまい、無意識のうちに歯を噛みしめたりする原因になります。

対応方法⇒ 日常生活での姿勢が悪いと、顎や肩が緊張してしまい、寝ている間に歯を噛みしめてしまうことがあります。リラックスできる姿勢を心がけることが大切です。

7. 神経伝達物質の影響

脳内の神経伝達物質（脳が体に指令を送るための化学物質）のバランスが乱れると、歯ぎしりやくいしばりが引き起こされることがあります。特にドーパミンという物質が過剰に分泌されると、筋肉の活動が増加し、無意識に歯を噛みしめることができます。

この現象は、脳の興奮状態が高まると起こりやすく、精神的な緊張や興奮を伴う状況で強く現れます。

対応方法⇒ 脳が体に出す指令がうまくいかなくなると、歯を強く噛みしめたりしてしまうことがあります。リラックスして脳も休ませることが大事です。

◎歯ぎしり・くいしばりはどんな症状を起こす？

歯ぎしり・くいしばりは、無意識に歯を強くこすり合わせたり、強く噛みしめることで様々な症状を引き起こすことがあります。

1. 歯の摩耗・損傷

歯ぎしりやくいしばりによって、歯がすり減ったり、欠けたりすることがあります。長期間続くと、歯の表面が削られて形が変わり、冷たいものや甘いものに敏感になって痛みが出ることもあります。

分かりやすく解説⇒ 歯は強い圧力に弱いため、夜間や無意識に力をかけると、時間とともに磨り減ってしまいます。これはちょうど、金属が何度もこすれば摩耗するのと似ています。



2. 頸関節症(あごの痛みや違和感)

歯ぎしりやくいしばりが続くと、頸に過度な負担がかかり、頸の関節や筋肉に痛みやこわばりが生じます。口を開けたり閉じたりするときにカクカク音がすることもあります。

分かりやすく解説⇒ 頸はとても繊細な関節なので、過度な力がかかると関節や周りの筋肉が炎症を起こしてしまうことがあります。これはちょうど、同じ動きを何度もすると筋肉や関節が疲れて痛むのと同じです。

3. 頭痛

歯ぎしりやくいしばりで頸や首の筋肉が緊張すると、これが原因で頭痛が起こることがあります。特に朝起きたときに頭が痛むことが多いです。

分かりやすく解説⇒ 頸や首の筋肉が疲れすぎると、緊張が頭に伝わり、まるで筋肉のこりが頭痛として感じられることがあります。肩こりが原因で頭が痛くなるのと似ています。

4. 歯肉(歯茎)の炎症

歯ぎしりやくいしばりによって歯に強い力がかかると、歯を支えている歯肉や骨に負担がかかり、歯茎が腫れたり、炎症を起こすことがあります。

分かりやすく解説⇒ 歯が強く押されると、歯茎やその周りの骨がダメージを受けて炎症を起こし、赤くなったり腫れたりすることがあります。これは、靴が合わなくて足に炎症ができるのと少し似ています。

5. 歯の移動や噛み合わせの変化

歯ぎしりやくいしばりが長期間続くと、歯が少しずつ動き、噛み合わせが変わることがあります。これにより、さらに歯や頸に負担がかかる悪循環が生まれます。

分かりやすく解説⇒ 歯は少しずつ動く性質があり、強い力がかかると位置が変わることがあります。噛み合わせが変わると、さらに歯や頸に負担がかかり、他の症状が悪化することがあります。

6. 睡眠障害

歯ぎしりやくいしばりが無意識に起こることで、睡眠が浅くなり、日中に疲れやすくなることがあります。

分かりやすく解説⇒ 歯ぎしりやくいしばりは、深い眠りを妨げることがあり、夜中に何度も無意識に起きてしまうため、朝起きたときにはすっきりしないことがあります。

7. 肩や首の痛み

顎や頭の筋肉に負担がかかると、それが肩や首に伝わり、こりや痛みを感じことがあります。

分かりやすく解説⇒ 顎や首の筋肉はつながっているため、顎に力がかかりすぎると、首や肩にも影響が及ぼします。パソコン作業で肩がこるのと同じように、長時間の緊張が肩や首に負担をかけます。

これらの症状は、歯科治療やストレス管理で改善できる場合がありますので、早めに対処することが大切です。



◎歯ぎしり・くいしばりの一般的治療法

歯ぎしりやくいしばりの治療法について、わかりやすく項目ごとに説明します。

1. マウスピース(ナイトガード)⇒当医院で作製できます。たくさんの患者様が使用しています。

寝ている間の歯ぎしりやくいしばりを防ぐために、歯に装着する特別なマウスピースです。これにより歯や顎関節にかかる負担を軽減できます。



ポイント:

- 歯を保護する
- 顎・筋肉への負担を減らす
- オーダーメイドで作ることが多い(5~6000円ほど)

2. ストレス管理

歯ぎしりやくいしばりは、ストレスや不安が原因で起こることがあります。リラクゼーション法やカウンセリングを受けることで、ストレスを軽減し、症状が改善することがあります。

ポイント:

- リラックスできる時間を作る
- 深呼吸やヨガなどのリラックス法
- 心の健康を保つ

3. 筋肉のリラックス

顎の筋肉が緊張することが原因の場合、筋肉をリラックスさせるためのマッサージや温湿布、ストレッチを行います。必要に応じて、筋肉の緊張を緩める薬が処方されることもあります。

ポイント:

- 顎のマッサージ
- 温湿布やストレッチ
- 医師の指示に従う

4. 歯の矯正

歯並びや噛み合わせに問題がある場合、矯正治療が歯ぎしりやくいしばりの原因を改善することがあります。

ポイント:

- 噛み合わせを改善
- 長期的な治療が必要な場合も

5. 薬物療法

筋肉の緊張を緩める薬や、神経の働きを抑える薬が使われることがあります。これは、筋肉や神経の過度な興奮を抑えて、症状を和らげるためです。

ポイント:

- 一時的な症状緩和
- 医師の処方が必要

6. 生活習慣の改善

歯ぎしりやくいしばりの原因となる生活習慣(長時間のパソコン作業や姿勢の悪さ)を見直すことで、症状の改善が期待できます。

ポイント:

- 正しい姿勢を保つ
- スマホやパソコンの使いすぎに注意
- 睡眠の質を高める

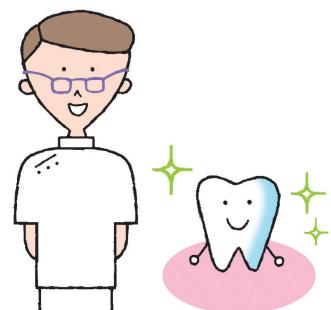
7. 定期的な歯科検診

定期的な歯科検診で歯ぎしりやくいしばりによる歯や顎のダメージを早期に発見し、適切な治療を受けることが重要です。

ポイント:

- 歯科医師と相談
- 予防と治療の両方が可能

これらの治療法は、歯ぎしりやくいしばりの原因や症状の強さに応じて組み合わせて使われます。担当の歯科医師と相談しながら、自分に合った治療法を見つけていきましょう。



★治療説明ご希望の方はスタッフまでお願いします

◎【休止中】山本歯科医院ならではの歯ぎしり・くいしばり治療法

「咬筋部へのボツリヌス治療」

今までのページで、歯ぎしりやくいしばりは、無意識に歯を強く噛み締めたり、歯をすり合わせる行為で、歯や顎にダメージを与える原因となることを説明してきました。これを改善・治療する方法の一つとして、**ボツリヌス治療**が使われることがあります。この治療法について説明します。

○ボツリヌス治療とは？

ボツリヌス治療は、ボツリヌストキシンという天然のたんぱく質を注射し、筋肉の過剰な収縮を抑える治療法です。この薬剤は、神経から筋肉への信号をブロックすることで、筋肉をリラックスさせます。**主に美容目的での小顔・シワ取りなどに使われますが、歯ぎしりやくいしばりの治療にも応用されています。**

○歯ぎしり・くいしばりへの効果

歯ぎしりやくいしばりは、主に咬筋（顎の筋肉）が過剰に収縮することで起こります。ボツリヌス注射をこの咬筋に打つことで、筋肉の活動が抑えられ、歯を強く噛む力が弱まります。その結果、歯や顎への負担が軽減され、頭痛や肩こり、顎の痛み、歯の摩耗などの症状が改善されることが期待されます。

○利点

即効性：注射後、数日から1～2週間程度で変化を実感することができます。

簡単な処置：治療自体は注射だけなので、外科的な手術などと比べると非常に簡単で、施術は数分で完了します。

ダメージの軽減：歯ぎしりやくいしばりによる歯や顎のダメージを防ぐことができます。

副作用が少ない：適切な量であれば、重篤な副作用は少なく、治療の安全性が高いとされています。

○欠点

効果の持続期間が限られている：ボツリヌス治療の効果は永続的ではなく、3～6ヶ月ほどで筋肉の機能が回復します。定期的に注射を繰り返す必要があります。（しかし、効きすぎた場合でも元に回復する安心感はあります）

筋肉が弱くなる可能性：注射を受けた筋肉が弱くなるため、食べ物を噛むときに違和感を感じることがあります。

ただし、通常は日常生活に支障が出るほどではありません。**お顔が小さく見える（小顔な）感じが出ます。**

一時的な違和感や副作用：注射後に一時的に腫れや赤みが出ることがありますが、これも通常は数日で収まります。

○こんな方におすすめ

・歯ぎしりやくいしばりが強く、歯や顎に明らかなダメージが出ている方

・口腔内装置（ナイトガード）を使用しても効果が十分でない方

・寝ている間のくいしばりによる頭痛や顎の痛みが頻繁にある方

ボツリヌス注射による歯ぎしり・くいしばり治療は、比較的安全で簡単な方法です。ただし、効果が一時的であるため、定期的なメンテナンスが必要です。まずは、お気軽に当医院スタッフに相談していただき、自分に合った治療法かどうか確認することが大切です。



◎【休止中】山本歯科医院の「咬筋部へのボツリヌス治療」の術式・費用など

【ボツリヌス注射治療開始までの流れ】

当院でのボツリヌス注射は「かみあわせ改善」の一環として行わせていただいております。
そのため、初診時にはレントゲン検査を含め、歯や口腔内全体のチェックをいたします。

山本歯科医院での治療の流れは、

- ① 問診および歯・口腔内全体の診査・検査
- ② 「ボツリヌス治療」が適用可能であるかの診査・説明・同意書(必須)など
- ③ (必要であれば)緊急性を伴うむし歯治療、歯周治療など
- ④ ボツリヌス治療開始
- ⑤ メンテナンス

となります。

ボツリヌス治療以外は保険診療で賄いますので保険証が必要で保険診療費がかかります。

初診時には 30 分ほどお時間がかかります。

(2回目以降となる)再注射時は 15 分程度で終わります。

【当院のボツリヌストキシン製剤】

当院ではボツリヌストキシン製剤として韓国 Medytox 社の「CORETOX(コアトックス)」を使用しております。
「CORETOX(コアトックス)」は Medytox 社が開発した抗体産生リスクの低い高純度の最新型 A 型ボツリヌストキシン製剤で、2016 年に韓国 MFDS(韓国食品医薬品安全庁)によって承認され、有効性と安全性が確認されています。

これまでのボツリヌストキシン製剤は安定化剤としてヒト血清アルブミンや動物由来物質が使われていました。
「CORETOX(コアトックス)」はこれらを完全に排除し、薬物反応などを極力抑制した安定剤を使用しているため、アレルギー反応や副作用、血液製剤を使えない方などのリスクを最小限に抑えています。

【費用について】

自費診療となります。費用は左右両側合わせて1回の注射で¥30,000(税別)です。

尚、初診時には歯や口腔内検査を行うための保険診療費が別途かかります。保険証をご持参の上ご来院ください。

※当院で行うボツリヌス治療はかみあわせ改善目的であるため、医療費控除の対象となります。

※ボツリヌス治療においては効果の程度によらず費用保証はしておりませんのでご了承ください。

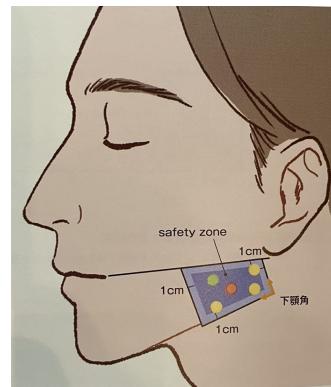
【治療時の痛みについて】

注射前に刺入部位を十分にアイシング(冷却)し、極細の注射針(30G)を使用します。

注射針の直径は 0.30mm と極細のため、針を刺す痛みはほとんど感じません。薬液が注入される際にわずかに鈍い痛みを感じる場合もありますがほんの数秒間です。

【注射の手順や注射部位について】

- ① 咬筋部の冷却(注射部位の疼痛予防)
- ② 消毒
- ③ 注射(咬筋部へ片側5か所、左右で10か所)➡



【治療後のダントンタイムについて】

治療後のダントンタイムはございません。そのまま日常生活にお戻りいただけます。ただし、ボツリヌストキシン製剤を患部にとどめるために下記のことを守っていただきたいです。

- i) 体温が急に上がって汗を大量にかくような激しい運動は最低3日程度は避けるようにしてください。
- ii) 高温のお風呂に入ったり、サウナを利用することも体温を上昇させるため最低3日程度は避けるべきです。軽めシャワーを心掛けましょう
- iii) 可能であれば、患部を刺激しないよう施術部位は極力メイクを避けたほうが無難でしょう。当日メイクをするにしても、擦る・圧迫するなどの行為は避けよう心がけてください。またメイク落としやスキンケア・髭剃りをする際も、患部を刺激しないよう注意してください。
- iv) 寝る体勢について。注射後 3 時間から 4 時間は横にならないほうが好ましいですが、通常の就寝については問題ございません。
- vi) 食事は注射後すぐから可能です。

【ボツリヌス治療の注意事項】

妊娠中や授乳中の方への治療はできません。また、治療前後 3 カ月以内の妊娠は避けてください。

(注射を受けた男性の方も上記について同様に避けてください)。

注射の際、注射範囲(顎角から頬骨にかけたエラの部分)のお化粧を落とさせて頂きます。

【副作用について】

治療後の主な副作用には①内出血、②注射部位の腫れ、③固いものが噛めなくなったり顎が疲れるようになる、④表情のこわばり、⑤お顔が小さくなる(小顔)、などがあります。

- ① と②については数日で解消することがほとんどです。頻度はあまり高くありません。
- ③については固いものが全く噛めなくなるというわけではなく、ナツツやおせんべいなども今まで通り噛めます。ただ、固いお肉など咀嚼回数が多い食べ物については噛んでいるうちに咬筋が疲れるようになります。
- ④については注射薬の広がりが大きい場合、口角が上がりにくくなり、表情がこわばることがまれにあります。そのような場合、即時的にボツリヌストキシンの効果を消す方法はございませんので、ボツリヌストキシンの効果が薄れるまで数カ月はそのままの状態となります。効果が消えれば元通りに筋力が回復し表情のこわばりも解消しますのであまり心配しないでください。

またごく稀に発熱や吐き気およびアレルギー反応を生じることが報告されています。

【2回目以降の注射・メンテナンスについて】

咬筋に対するボツリヌス治療の効果は、通常3～4ヶ月ほどで徐々に薄れてきます。これは薬剤の作用が時間とともに減少し、筋肉の動きが少しづつ元に戻るためです。

しかし、定期的に治療を受けることで、筋肉の過度な緊張を持続的に抑えることができ、より効果的な長期的改善が期待できます。また、筋肉が弱まることで、噛み締めや歯ぎしりの症状が軽減され、顎や歯への負担も減少します。定期的な治療は、快適な生活を続けるために大変重要ですので、治療スケジュールについてはぜひご相談ください。

◎まとめ

山本歯科医院では、開院後これまで多くの患者様が「歯ぎしり・くいしばり」に悩んでいるのをみてきました。

その治療方法としてマウスピースを積極的に使用してきましたが、より効果的な治療法として「咬筋部へのボツリヌス治療」を新たに導入することとしました。**大変申し訳ありません、現在休止中です。説明希望の方はスタッフまで(2025/10)。**

ボツリヌス治療は、咬筋(噛む筋肉)の過剰な緊張を緩和し、歯ぎしりやくいしばりによる歯や顎へのダメージを軽減する効果があります。短時間で行える施術で、マウスピースと併用することでさらなる効果が期待できます。

お悩みの方はぜひお気軽にご相談ください。山本歯科医院は患者様の健康に貢献し、より快適な生活のサポートをさせていただきたいと思っております。

