



きらり はにかむコラム vol.40

ちょっと気になる子どもの歯ぎしり

歯ぎしりは大人がするものというイメージを持つている方が多いと思いますが、実は歯が生え始める生後6か月頃から始まり、中学生になるまで続くことがあります。
ギリギリと音も大きく、大丈夫かな?と心配するお母さん、お父さんも多いようです。

乳幼児期

幼児の1〜2割は「歯ぎしり」をしていると言われています。

乳歯が生えるのは5〜7か月頃からで、2才半頃に生え揃います。赤ちゃんは「吸う」から「噛む」に変わり、歯のかみ合わせや顎の位置を調整しようと無意識に歯ぎしりをする場合があります。この時期はこれから食べ物をしっかり噛むための準備をしているので、ゆっくりに見守ってあげてください。

① 歯が生えるむず痒さを解消している

「歯」が生え始めると、違和感や、むず痒さを感じます。赤ちゃんはむず痒さを解消するため、歯ぎしりを行います。

② あごの骨を刺激したり鍛えたりしている

赤ちゃんや幼児のうちは、まだまだ噛む力が弱く、硬いものもしっかり噛んで食べられるように、歯ぎしりを行うことで、あごの骨を刺激したり鍛えたりしています。

POINT

乳児期には赤ちゃん用の歯固めを用意してあげましょう。歯固めを噛むことにより、生え始めの不快感やストレス軽減、歯ぐきへのマッサージ効果もあります。また、噛むことのトレーニングや脳への刺激となり心身ともに赤ちゃんの成長に欠かせないアイテムです。



児童・学童期

乳歯から永久歯への生え変わりは6歳頃から始まります。中学生までの子供の約2〜3割が、睡眠時に歯ぎしりをしているとも言われています。

① かみ合わせのバランスを無意識に整えている

この頃は乳歯と永久歯が混在しており、将来の歯並びに関わって来るとも重要な時期。永久歯が生え揃うまでは無意識に噛みや正しい位置を調整し、かみ合わせのバランスを取ろうと歯ぎしりをする場合があります。

② ストレスや不安を感じている

ストレスや不安など心理的要因から歯ぎしりをしている場合もあります。この場合、歯ぎしりが癖になってしまつ可能性もあるので、注意が必要です。

③ 睡眠時間や眠りが浅い

歯ぎしりは眠りが浅いときに起こることがわかっています。深い眠りの時には筋肉も寝ている状態。浅い眠りになると筋肉が覚醒し、そのときに歯ぎしりが起こります。浅い眠りは繰り返して、結果として歯ぎしりが多くなつてしまつます。

.....お家で出来る対処法.....

- ① よく噛んで食べましょう
(噛めない、噛まない子は歯ぎしりをする傾向があります)
- ② 姿勢をよくしましょう
- ③ 寝る向きを変えてみる
(顎に余計な力は加わらないようにしましょう)
- ④ リラックスできる環境を作ってあげましょう
- ⑤ 家族で早寝・早起きを心がけましょう



.....こんな時は早めに歯科受診へ!!.....

- ・歯や顎に痛みがある
- ・歯が揺れている
- ・歯がすり減っている
- ・日中の歯の食いしばりや歯ぎしりをする
- ・永久歯が生え揃った後も続いている



場合に於いては、成長過程の一環ではなく、歯ぎしりをする原因があったり、悪習癖になっていたりする可能性も考えられますので、かかりつけ歯科医院で定期的診てもらいましょう。

一般社団法人 四日市歯科医師会

〒510-0093 四日市市本町9番12号
☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 毛利志乃



Recruit Guide

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

- 歯科医師
- 歯科衛生士
- 歯科技工士
- 歯科助手
- 歯科受付
- など

- ・何年も歯科業界から遠ざかっていて また復帰できるか不安...
- ・長い期間離れていたため今さら勉強できるか不安...
- ・働く前にどんな医院が見てみたい... ご相談はお気軽にご連絡ください

