



今回のテーマは「子どもの歯ぎしり」です。

子どもの歯ぎしりはよくある事ですが、かなりの力でギリギリしているのが聞こえると心配

になる事もあるかと思えます。そこで今回は歯ぎしりが起こる原因や対処法について

ご紹介します！

<子どもの歯ぎしりの原因>

① ストレスから発生する歯ぎしり

子どももストレスなどにより歯ぎしりをする場合があります。

何らかのストレスを感じているようであれば、そのストレスに対処してあげる事も大切です。

日々のストレスを緩和してあげる事で歯ぎしりの症状も和らいでいく場合があります。

② 成長に伴う歯ぎしり

成長に伴うものは早急に治療を始める必要はありません。数週間から数か月に渡って症状の経過を観察していきます。



乳児の場合の歯ぎしり

生まれたばかりの赤ちゃんが寝ている時にミルクを飲んでいるかのように口を動かしたりしているのに気付いた事はありませんか？また、歯が生えてくる頃はむず痒くなって物を噛んだりもします。

乳児の場合、寝ているお子さんを観察しているとギリギリという小さな音はしなくても、顎を左右にこすり合わせている事があります。歯が生えてくるむず痒さから無意識に顎を動かしています。

乳歯（子どもの歯）から永久歯（大人の歯）への生え変わり期の歯ぎしり

ちょうど歯が生え変わる 5~7 才位では乳児期に歯が生えてきてむず痒くなるのと同じような症状が見られます。そのため、歯を無意識にこすり合わせるギリギリという音が心配になるかもしれませんが、この場合も基本的には成長過程の動作です。顎の成長を促したり、かみ合わせのバランスを整える効果があります。

<こんな時は歯医者で相談>

歯ぎしりをする事が原因で痛みを訴えている、歯が異常にすり減っているというような事が無い限りは様子を見て問題はありません。ただ、中学生くらいになって全て永久歯に生え変わった後でも激しい歯ぎしりが日常化しているような場合は、永久歯にダメージを与えてしまったり、顎関節症を引き起こす原因になったりする事があるので一度相談する事をおすすめします。

<日中に歯をくいしばる等の癖がある場合>

寝ている間の歯ぎしりだけでなく、日中にくいしばっていたり、ギリギリとこすり合わせるという事を頻繁に行なっていたりする場合は、このような癖があると夜間の歯ぎしりがひどくなってしまいう可能性もあるため、身体に良くないという事を説明し意識してやめさせるようにしましょう。



子どもの歯ぎしりの場合、その多くが成長に伴って徐々に症状が見られなくなるので、過度な心配は不要ですが
気になる事があればご相談ください！

