

歯ぎしり

(睡眠ブラキシズム)



診るのは歯科？ それとも神経内科？

歯ぎしり
(睡眠ブラキシズム)とは？

歯ぎしり(以下、睡眠ブラキシズム)とは睡眠中に強い力で歯を食いしばったり、こすり合わせたりする疾患です。歯が擦り減ったり、亀裂が入ったり、ぐらついて抜けたりと歯科的な問題もありますが、それよりも睡眠時無呼吸症候群に匹敵するような重大な睡眠障害を引き起こすことがわかっております。



睡眠ブラキシズムによるダメージ

睡眠ブラキシズムによって歯やかぶせものが擦り減ったり歯の表層のエナメル質が剥離したりしている(臨床睡眠検査マニュアル(2015年))。睡眠ブラキシズム患者は睡眠の質が悪く入眠時間が長く、未治療の睡眠時無呼吸症候群と同等以上の睡眠障害が認められた(河野正己:臨床精神医学第39巻第5号 2010年)。

睡眠ブラキシズムの原因に
睡眠行動異常症も

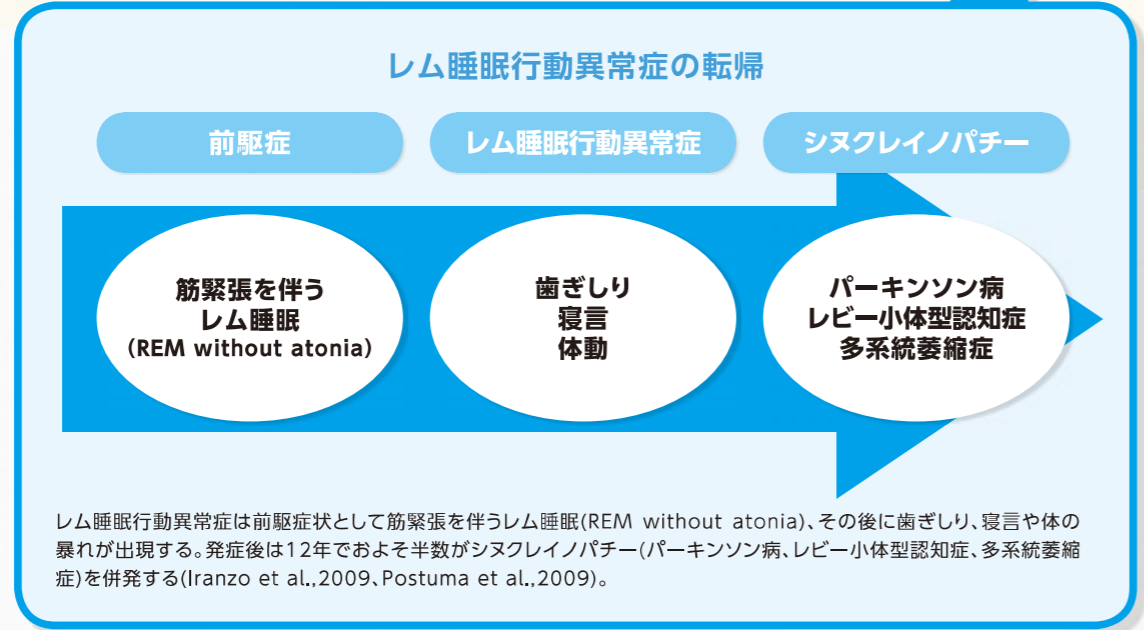
睡眠ブラキシズムの原因はほとんど解明されていません。ただひとつ、REM睡眠行動異常症という神経内科疾患の初期症状として睡眠ブラキシズムが報告されています(Tachibana et al., 1994)。

REM睡眠行動異常症とは？

睡眠には夢を見ないノンレム睡眠と夢を見るレム睡眠があり、睡眠中に交互に入れ替わります。正常なレム睡眠ではどんなに激しい夢を見ても体は動かないようになっていますが、REM睡眠行動異常症では夢に合わせて体が動いてしまいます。その結果、ベッドから落ちたり、隣で寝ている人を殴ったり蹴ったりして自傷や他傷を引き起こします。その初期症状が睡眠ブラキシズムであり、その後には寝言や体動が出現し、いずれはシヌクレイノパチー(パーキンソン病、レビー小体型認知症、多系統萎縮症)といった疾患につながっていきます。

睡眠ブラキシズムと
REM睡眠行動異常症の診断

といっても睡眠ブラキシズムのすべてがREM睡眠行動異常症の初期症状というわけではありません。そこで必要になるのはポリソムノグラフィー(PSG)という検査です。これは睡眠中に脳波や筋電図などの生体信号を記録する検査で睡眠時無呼吸症候群の診断に広く用いられています。この検査にて筋緊張を伴うREM睡眠(REM without atonia)が記録され、同時に睡眠ブラキシズム、寝言、体動などの行動異常が確認されればREM睡眠行動異常症と診断されます。



REM睡眠行動異常症は前駆症状として筋緊張を伴うREM睡眠(REM without atonia)、その後には歯ぎしり、寝言や体の暴れが出現する。発症後は12年でおよそ半数がシヌクレイノパチー(パーキンソン病、レビー小体型認知症、多系統萎縮症)を併発する(Iranzo et al., 2009, Postuma et al., 2009)。



河野 茜 先生
日本歯科大学大学院新潟生命歯学研究科全身関連臨床検査学講座
監修: 河野 正己 先生
日本歯科大学新潟病院 睡眠歯科センター

受診はポリソムノグラフィーが可能な医療機関へ

歯科では歯の摩耗や歯槽骨の増殖といった局所の所見からブラキシズムを診断するため、原因を探ることなく歯ぎしり用のマウスピースによる対症療法を行います。しかしこれまで述べたように睡眠ブラキシズムにはREM睡眠行動異常症など危険な疾患も含まれていますので、睡眠ブラキシズムが疑われる場合は日本睡眠学会専門医療機関を受診しポリソムノグラフィー(PSG)を受けることをお勧めします。

