

いい歯だいすき！

子どもの「歯ぎしり」



「歯ぎしりは、歯並びや顎の成長に悪いのでは？」
と心配になることもありますよね。



大人の歯ぎしりは、「顎が痛くなる・歯が割れる」等、
良くないこともありますが、子どもの歯ぎしりはあまり心配する必要はなく
「成長の証」ともとらえることができます！

★ 子どもの歯ぎしり＝咬み合わせの確認

- 歯が生え始める 10 か月頃～歯が生えそろう 2 歳半頃に起こりやすい。
- 「歯はこの辺りかな？」と確認の意味で歯ぎしりをします。
- 1～2割の子どもが歯ぎしりするといわれています。
- 寝ている時だけではなく、起きている時にすることもあります。

★ どうして歯ぎしりをするの？

- ① 歯が生える時の痒みを解消するため
- ② 歯並びや顎の位置を調整するため（本能的に行っていると言われていています）
- ③ 顎の筋肉を鍛えるため（②とおなじ）

★ 歯ぎしりが気になったら、どうしたらいいの？

- 治療の対象となることは少なく、あわてて受診する必要はありません！
- 寝ている時に起こすなどをして、無理にやめさせなくても大丈夫です。

上下の歯のかみ合わせが整うにつれて
自然におさまっていきますので、
成長過程として見守っていきましょう。



↓↓↓ 「注意が必要な歯ぎしり」については裏へ ↓↓↓



★注意が必要な歯ぎしり★



• 歯の削れ具合が大きい、歯がグラグラする

とても強い歯ぎしりの場合、歯ぎしりをやめさせるというよりも、歯を守るための「ナイトガード」を夜間のみ使う場合があります。
(マウスピースのようなものです)
歯の状態が気になる場合は、歯科医院に相談しましょう。



• 歯並びが目に見えて悪くなっている



例えば、反対咬合（受け口）。

前方に出ている下の前歯が、必要以上に上の前歯を削ってしまうことがあります。このような時は、歯の矯正治療が必要な場合があります。

• 出血が多い、止まらない

歯ぎしりが原因で、歯が歯ぐきに当たって血が出ることがあります。
すぐに血が止まれば心配いりません。
頻繁に出血したり、血が止まらない場合は、歯科医院に相談しましょう。

子どもの歯ぎしり自体が問題になることはまずありません。

ただし、3歳以降で歯ぎしりをしている不正咬合がみられる場合は、治療が必要になることがあります。



その他にも原因は様々ですので、心配な場合は歯科医院に相談しましょう。

……………小樽市保健所 小児歯科相談 ※予約制です……………

☆お口の健診・相談（無料）

☆むし歯予防のフッ化物歯面塗布（740円）

ご予約はこちらから

または

「小樽市 小児歯科相談」

で検索！

日時：月6回程度 13:00～15:30

対象：9歳までの子ども

持ち物：母子健康手帳、歯ブラシ

フッ化物歯面塗布は740円。

年3回が、むし歯予防に効果的！



ホームページQR

