昭和医科大学歯科病院だより　2026.11月号

通算258号
2026.11.15 発行

昭和医科大学
SHOWA Medical University

―昭和医科大学歯科病院の理念―

患者本位の医療
先進的医療の推進
医療人の育成

発行責任者　病　院　長　槇 宏太郎
編集責任者　広報委員長　松田 幸子

〒145-8515 東京都大田区北千束2－1－1
TEL 03-3787-1151（代表）
ホームページ：https://www.showa-u.ac.jp/SUHD/index.html

歯ぎしりについて

顎関節症治療科　診療科長・教授　菅沼 岳史



皆さんは、朝起きたときに顎の疲れや歯の違和感を感じたことはありませんか？　その原因の一つとして、「歯ぎしり」が考えられます。

歯ぎしりは、睡眠中に無意識に歯をこすり合わせたり、強く噛みしめたりする現象で、専門的には「睡眠時ブラキシズム」と呼ばれます。歯をこすり合わせるグラインディング、強く噛みしめるクレンチング、歯をカチカチと鳴らすタッピングなどが含まれます。

歯ぎしりが生じる原因は一つではなく、ストレスや睡眠の質、生活習慣など、複数の要因が関与していると考えられています。特に睡眠中の歯ぎしりは自覚しにくく、家族からの指摘によって初めて気づくことも少なくありません。

歯ぎしりが長期間続くと、歯のすり減りや破折、詰め物・被せ物の脱離や破損などを引き起こすことがあります。また、歯を支える組織や顎の筋肉に過度な負担がかかり、起床時の顎の疲労感やこめかみの痛み、顎関節の違和感などにつながる場合もあります。こうした負担は、顎関節症の発症に関与することもあります。

歯ぎしりの発生メカニズムには、いまだ解明されていない点が多く、現時点で完全に止める確立した方法はありません。一方、ストレスや睡眠との関連も指摘されているため、十分な睡眠の確保や規則正しい生活を心がけ、ストレスをため込まないことも大切です。

当科では、歯や顎の状態を診察し、必要に応じて就寝時に装着するマウスピース（ナイトガード）を作製しています。ナイトガードは歯ぎしりそのものを止めるものではありませんが、歯に加わる力を分散し、歯や顎への負担を軽減する効果が期待できます。

歯ぎしりは誰にでも起こり得る身近な現象です。歯のすり減りや顎の疲れ、痛みなどが気になる方は、どうぞお気軽に当科へご相談ください。



P1　歯ぎしりについて
P2　診療科紹介：顎関節症治療科
P3　新入職員挨拶
P4　開催報告：公開講座、クリニカルセミナー、編集後記

記事見出しの色分けをいたしました。
患者さん向け、医療機関向け、お知らせなど

診療科紹介：顎関節症治療科

顎関節症治療科　助教（歯科）　篠﨑 皓介

当科では、顎関節症や口腔顔面痛（お口や顎、顔面領域に生じる痛み）、歯ぎしりなどに対する専門的な診療を行っております。

顎関節症は、「顎が痛む」「お口が開けにくい」「顎を動かすと音がする」といった症状がみられる疾患です。食事や会話など、日常生活にも影響することがあり、幅広い年齢層の方が受診されます。また、症状の現れ方や原因は患者さんによって異なるため、それぞれの状態に応じた適切な診断と治療が重要です。

診断にあたっては、初診時の問診や診察を通じて症状の経過や顎の動きを確認し、必要に応じて画像検査等を行います。その結果を踏まえ、患者さん一人ひとりの症状に合わせて、生活習慣の見直しや運動指導、薬物療法、スプリント療法（マウスピースを用いた治療）などを組み合わせた治療を行っています。治療に際しては、症状の改善だけでなく、再発の予防や日常生活における負担の軽減も大切にしています。

また、歯ぎしりや食いしばりは、顎の筋肉に負担をかけ、痛みなどの症状に関連することがあります。当科では、こうした筋肉の活動をより詳しく調べるために、ウェアラブル筋電計を用いた臨床研究にも取り組んでいます。これは、筋肉の活動に伴って生じる微弱な電気信号を測定する装置です。自宅で測定できる機器もあり、日常生活における筋肉の活動を客観的に評価することを目指しています。こうした研究を通じて、症状の理解を深め、今後の診断や治療への応用を目指しています。

さらに、顎の症状だけではなく、姿勢や舌の位置、日常生活における習慣などにも目を向け、顎顔面も機能を総合的に捉えた診療を心がけています。顎の症状には、さまざまな要因が関係することから、患者さんの生活背景にも配慮しながら、一人ひとりに適した治療方針を検討しています。

昭和医科大学歯科病院顎関節症治療科では、日々の診療と臨床研究を通じて知見を深めながら、患者さんが抱える症状や悩みに寄り添い、よりよい治療の提供に努めてまいります。



ウェアラブル筋電計



マウスピース療法
つけることにより関節や筋肉への負担を軽くする

新入職員　ご挨拶

本年4月より、口腔機能管理科に入職いたしました、鈴木鵬生と申します。

私は、患者さん一人ひとりに寄り添った医療を大切にしております。口腔機能管理は、患者さんの健康と生活の質の向上に重要な役割を担っていると考えております。特に、高齢者の口腔機能や摂食嚥下機能に関する知識と技術を深め、患者さんの全身状態や生活背景にも目を向けた診療を実践できるよう、努力を重ねてまいります。

また、日々の診療を通じて経験を積むとともに、先輩方から多くのことを学び、臨床能力の向上に努めます。チームの一員として、周囲の皆様との連携を大切にしながら、少しでも診療や研究に貢献できるよう精進いたします。

皆様のご指導を賜りながら成長してまいりたいと存じます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

口腔機能管理科　助教（歯科）　鈴木 鵬生

本年度4月より、補綴歯科に入局いたしました、手島望と申します。

昭和医科大学歯学部を卒業後、本大学歯科病院にて臨床研修を修了し、本年度より大学院に入学いたしました。

補綴歯科では、むし歯や歯周病などによって歯を失った患者さんに対し、入れ歯やかぶせ物、インプラントなどを用いて、お口の機能や見た目を回復する治療を行っています。

私は、患者さんが食事や会話を楽しみ、より豊かな生活を送るためのお手伝いができるところに魅力を感じ、この度入局いたしました。

大学院では日々の診療ならびに研究を通じて知識と技術を磨き、患者さん一人ひとりのお悩みやご希望に寄り添い、安心して治療を受けていただけるよう、精一杯努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

補綴歯科　大学院生　手島 望

このたび、昭和医科大学歯科病院の職員として新たな一歩を踏み出すこととなりました小児歯科の柴原果依です。

私はこれまで、小児歯科を中心に診療や研究に取り組んでまいりました。日々の診療では、お子さん一人ひとりの成長や発達に寄り添い、安心して歯科医療を受けていただけるよう心がけています。また、お子さんだけでなく、保護者の方々にも安心していただけるよう、丁寧な説明と温かい対応を大切にしています。

今後は、これまで培ってきた知識や経験を生かしながら、さらに研鑽を重ね、地域の皆様のお口の健康を支えられる歯科医師を目指してまいります。

地域の先生方との連携を大切にし、信頼される歯科医療の提供に努めてまいります。まだまだ未熟ではございますが、ご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

小児歯科　助教（歯科）　柴原 果依

昭和医科大学歯科病院公開講座を開催しました

病院広報委員会

10月10日（土）に、当院6階臨床講堂で、第29回昭和医科大学歯科病院公開講座を開催いたしました。

講演内容は、高場雅之准教授（補綴歯科）による「歯を失う前に失ってからも　―入れ歯と歯ぎしりから考える健康長寿―」、伊原良明教授（口腔機能リハビリテーション科）による「何故食事がムセるのか　―自宅で出来る対応について―」、坂本奈津季技術主事（歯科衛生室）による「気づいていますか？お口からのサイン！　―お口の機能の変化を早期に見つける ために―」の3講演です。

質疑応答や講演後の相談コーナーでは、受講者の皆様から多数の質問があり、充実した時間になりました。また、受講者の方からは「専門家の話が聞けて勉強になりました」「とても分かりやすい講演で勉強になりました、ありがとうございました」というご感想もいただきました。



令和8年度クリニカルセミナーを開催しました

事務課医事係

このたび、当院では地域の医療機関との連携強化および歯科医療に関する情報提供を目的として、10月29日（木）にクリニカルセミナーを開催いたしました。

当日は、院外医療機関から69名の先生方にご参加いただきました。講演では、船津教授より「小児外傷の対応について」、大場教授より「薬剤関連顎骨壊死のマネジメント」と題して、それぞれの専門分野に関する講演を行っていただきました。日々の診療に役立つ知見や情報を共有する貴重な機会となりました。

また、講演後の懇親会の場では、ご参加された地域の先生方と当院職員との間で意見交換が行われ、相互理解を深める有意義な時間となりました。

今回ご参加いただいた地域の先生方におかれましては、お忙しい中お越しいただき、誠にありがとうございました。また、ご講演いただいた先生方をはじめ、開催にご協力をいただいた関係者の皆様に心より御礼申し上げます。

当院では、今後も地域の医療機関との連携を大切にし、地域歯科医療の発展に貢献してまいります。



編　集　後　記

顎関節症は、顎の痛みや開口障害など、日常生活に大きく関わる疾患です。患者さんによって症状や背景はさまざまであり、一人ひとりに寄り添った診療が大切だと感じています。今後も日々の診療を大切にしながら、臨床研究を通じて新たな知見を深め、よりよい医療の提供につなげていきたいと思います。

(K.S)

