マウスピースは、歯を「守る」道具。

歯ぎしりは、自分では気づきにくい音の出ない食いしばりもあり、自己申告は当てになりません。[1]歯ぎしりそのものは珍しい行動ではなく、問題は歯やあごが耐えられる範囲を超えたときです。[2]

歯ぎしりには2種類ある

寝ている間
ギリギリこすり合わせる「歯ぎしり」だけでなく、音を立てずにぐっと噛みしめる「食いしばり」もあります。[1]

起きている間
仕事中やスマホを見ているときに、上下の歯を軽く接触させ続ける癖も含まれます。[1]

1日20分程度
本来、上下の歯が触れているとされる時間(食事や会話を含めても)[1]

口の中に出るサイン

どれも、それ一つで歯ぎしりをしていると決めつけることはできません

咬筋の張り
頬の横の、噛むときに盛り上がる筋肉の張りや痛み[1]

歯のすり減り
本来は丸みのある歯の先が、平らに[1]

骨隆起
下あごの内側や上あごの真ん中に、骨のこぶのような盛り上がり

舌や頬の歯の跡
舌の縁が歯の形にデコボコ。頬の内側に跡

歯の根元の欠け
むし歯ではないのに、歯と歯ぐきの境目が欠ける

自分でも気づけるサイン[1]

- ☐ 朝起きたときに、あごが疲れている、だるい、痛い
- ☐ 家族に歯ぎしりの音を指摘された
- ☐ 舌の縁や頬の内側に歯の跡

症状が出たときには、もう壊れていることが多い

- 強い力がかかっている人では、奥歯の詰め物がだめになる主な理由が**「割れること」**[3]
- 食いしばりや歯ぎしりの自覚がある人は、ひびのある歯に痛みやしみる症状が出やすい[4]
- 寝ている間の歯ぎしりがある人では、しみる自覚が**62%**(ない人は36%)[5]
- 歯ぎしりは顎関節症の原因の一つと考えられています[1]

マウスピースでできること・できないこと

できること
歯や詰め物を歯ぎしりの力から守り、あごの関節への負担を減らせる可能性があります。[1]保険で作れます。[6]

できないこと
歯ぎしりを治すこと。長く使っていると歯ぎしりのレベルは元に戻るとされ[1]、治療として有効と言える十分な証拠はありません。[7]

着け忘れを減らす
歯ブラシの隣など、**寝る前に必ず目に入る場所**に置いておく

医院から 連絡先はスタンプでもかまいません

電話番号 _____ **サイン** ☐ 咬筋の張り ☐ 歯のすり減り ☐ 骨隆起 ☐ 舌や頬の跡 ☐ 根元の欠け

受付時間 _____ **今日** ☐ マウスピースの型取り ☐ マウスピースのお渡し ☐ 様子を見る

メモ _____ **次の来院** ☐ お渡し ☐ 確認 ☐ 定期検診 月 日( ) 時 分

参考文献 [1] 日本歯科医師会. テーマパーク8020「歯ぎしり」(執筆: 久保田英朗). [2] Lobbezoo F, et al. J Oral Rehabil. 2018;45(11):837-844. [3] van de Sande FH, et al. J Dent Res. 2013;92(7 Suppl):78S-83S. [4] Hilton TJ, et al. J Am Dent Assoc. 2017;148(4):246-256.e1. [5] Ommerborn MA, et al. J Prosthet Dent. 2007;98(2):150-158. [6] しろぼんねっと. 歯科診療報酬点数表(令和8年) I017 口腔内装置. [7] Macedo CR, et al. Occlusal splints for treating sleep bruxism (tooth grinding). Cochrane Database Syst Rev. 2007;(4):CD005514.

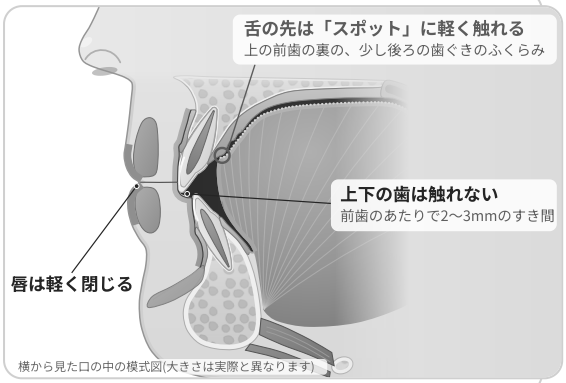
作成: 現役歯科医師(ずぼら歯ラボ)・2026年11月版

医院から別の指示があるときは、そちらを優先してください。無料でお使いいただけます。利用条件は zubora-lab.com/sheets/

くわしい説明は記事で

日中の食いしばりは、気づく仕組みで。

まず「力の抜けた口の形」を知っておく



1. **唇は軽く閉じている**
2. **上下の歯は触れず**、前歯のあたりで2〜3mmのすき間がある[1]
3. **舌の先は、上の前歯の裏の少し後ろにある歯ぐきのふくらみに、軽く触れている**
   この場所を「スポット」と呼びます。強く押し当てる場所ではなく、軽く触れる目安です

いちばん大事なのは、**上下の歯を離して、あごの力を抜くこと**です。

「歯を離す」を思い出す合図を、目に入る場所に

気づく回数を増やすことが第一歩です

書いて貼る
モニターの端やスマホの待ち受けに「歯を離す」

鳴らす
リマインダーを1日数回鳴らし、上下の歯が触れていないか確認する

触れていたら
唇は閉じたまま、上下の歯を離して、あごの力を抜く

夜の歯ぎしりは、止めようとせず「守る」 意識で止められないので、マウスピースで歯を守る側に

関わっていることがある要因[1] ストレス/飲酒・喫煙(寝る前の飲酒を控える、たばこをやめる)/睡眠の問題(睡眠中の呼吸の問題など)/一部の薬(抗うつ薬の一部など。**自己判断でやめず、処方した医師に相談**)

よくある誤解

誤解 **「かみ合わせを削って調整すれば治る」** かみ合わせが原因だという科学的根拠はなく、この考え方は否定されています。[1]健康な歯を削るのは、勧められません。

誤解 **「ボトックスを打てば止まる」** 噛む力は弱まりますが、歯ぎしりそのものが減るという証拠は弱いです。[8][9] 効果は数か月で切れ[8]、日本では保険が使えません。[10]

受診の目安

症状が出てからでは、歯が割れているなど、手遅れになっていることが多いからです

早めに受診を

- **歯が欠けた**、詰め物や被せ物が割れた・取れた
- 朝起きると、**あごや頬が痛い**、口が開きにくい、あごで音がする[1]
- **噛むと痛い歯**がある、冷たいものが**しみる**歯がある[4][5]
- 家族に歯ぎしりの音を指摘された

大きないびきや日中の**強い眠気**があるときは、睡眠中の呼吸の問題が関わっていることもあります。**医科の受診**も考えてください。[1]

医院の連絡先(スタンプでも)

メモ

参考文献([1]〜[7]は1枚目)
[8] Chen Y, et al. Effectiveness of Botulinum Toxin Injection on Bruxism: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. Aesthetic Plast Surg. 2023;47(2):775-790. [9] Val M, et al. Effects of Botulinum Toxin Injection on Masticatory Muscle Activity in Sleep Bruxism: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Clin Med. 2026;15(18):7179. [10] グラクソ・スミスクライン. ボトックス注用50単位・100単位 添付文書.

くわしい説明は記事で

作成: 現役歯科医師(ずぼら歯ラボ)・2026年11月版
医院から別の指示があるときは、そちらを優先してください。無料でお使いいただけます。利用条件は zubora-lab.com/sheets/