かわら版
第324号
Quality of Life
一般財団法人 日本予防医学協会
2026.11発行

寝ても取れない疲れ・・・その原因、お口かも？
～朝のだるさを招く「睡眠」と「お口」の関係～

「しっかり寝たはずなのに、朝から体が重い」
「起きると顎がだるい」
「最近、いびきを指摘された」
そんなことはありませんか。

実は眠っている間のお口の状態が、睡眠の質に関係していることがあります。
寝ている間の歯ぎしりや食いしばり、いびき、口が開いたままの眠り。どれも自分では気づきにくい一方で、朝の不調やお口のトラブルにつながることがあります。
そこで今回は知っているようで意外と知らない**「睡眠とお口の関係」**についてのお話です。



★朝、こんなサインはありませんか★

- 顎がだるい
- 歯がしみる
- 頬の内側に歯のあとがついている
- 口の中が乾いている
- いびきを指摘される
- 日中に強い眠気がある

一つでも当てはまる場合、眠っている間のお口の使い方や、呼吸の状態が関係しているかもしれません。



★寝ている間の食いしばりに注意★

寝ている間の食いしばりは、顎のだるさや頭痛につながり、すっきりとした目覚めを妨げます。
朝、顎が疲れている、歯がすり減っている、頬の内側に歯型がついている・・。「自分はしていない」と思っていても、睡眠中のことは自分では気づきにくいものです。
特に寝ている時の歯ぎしりは、覚醒時に噛みしめる以上の力がかかると言われています。
気になる症状が続くときは、歯科医院でお口の状態を確認してもらいましょう。



★いびきは“ただの寝息”ではないことも★

いびきは、眠っている間に空気の通り道が狭くなることで起こります。特に、いびきに加えて「寝ている間に呼吸が止まる」「日中の強い眠気がある」「朝、頭が重い」といった症状がある場合は、睡眠時無呼吸症候群※が隠れていることがあります。
睡眠時無呼吸症候群では、眠っている間に呼吸が何度も止まったり、呼吸が弱くなったりするため、十分に休んだつもりでもぐっすり眠れていないことがあります。
その結果、日中の眠気、集中力の低下、仕事の効率低下につながることもあります。
また、口を開けて眠ると、口の中が乾きやすくなります。乾燥すると細菌が増えやすくなり、口臭などの原因にもつながる上、虫歯や歯周病のリスクを高める要因にもなります。

※睡眠時無呼吸症候群とは
睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome）とは、寝ている間に呼吸が止まってしまう病気のことです。睡眠時無呼吸症候群の方は、睡眠中に呼吸が止まるためしっかりと睡眠が取れておらず、日中の強い眠気や疲労感などが続きます。

★睡眠の問題はパフォーマンスに影響を及ぼします★

睡眠不足が続くと、日中の集中力や仕事のパフォーマンスにも影響する可能性があります。
「最近どうも仕事に集中できない」「午後になると眠くて仕方がない」という方は、睡眠を見直すことも大切です。



「眠っている間のお口」は、歯の健康だけでなく、睡眠や全身の健康とも無関係ではないのです。

★今日からできること★

睡眠とお口のために、今日からできることがあります。

■寝る前はリラックス
入浴やストレッチなど自分なりにリラックスできる方法を行う

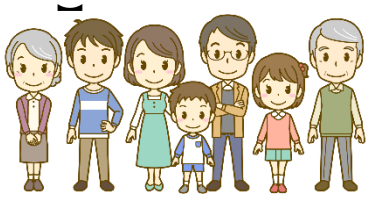
■食いしばりがある方はマウスピースをつける
歯科医院で作ったマウスピースをお持ちの方は指示どおり使う

■歯科医院や医療機関に相談する
家族から指摘されたり、朝の顎の疲れ・口の渇き・日中の強い眠気などが続いたりする場合は、歯科医院や医療機関に相談する。



★最後に・・・★

睡眠は、翌日の集中力や判断力、作業効率にも関わる大切な健康資源です。「しっかり眠るために何をするか」だけでなく、「眠りを邪魔しているものは何か」に目を向けてみましょう。その答えは、意外にもお口の中に隠れているかもしれません。明日のパフォーマンスを支えるのは、あなた自身の“睡眠力”。
ぜひ一度、ご自身の眠り方とお口の状態を見直してみてください。【K】



※今回の記事は次の資料を参考・引用して作成しました。
・日本歯科医師会
「歯とお口のことなら何でもわかるアーマーパーク8020」
・厚生労働省
健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～
https://www.jda.or.jp/
・日本呼吸器学会 睡眠時無呼吸症候群
https://www.jrs.or.jp/citizen/diseases/fi-05.html

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。
健康づくりかわら版 検索